2025年6月

鮭
代替食・除去対応

予定献立表・離乳食
【完了期：鮭アレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

日	安月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃	
月	2	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 きゃべつ・人参 じゃが芋	おかゆ 温野菜そぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 人参・じゃが芋	軟飯 温野菜そぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 人参・じゃが芋 味噌	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつのお浸し 味噌汁	米・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・ブロッコリー きゃべつ・人参・胡瓜 じゃが芋・玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		鮭雑炊 ミルク	米・きけフレーク	鮭と野菜のなとせおにぎりの人 牛乳	米・きけフレーク
火	3	昼食	おかゆ 白身魚すりながし 人参のすりながし スープ ミルク	米 たら・片栗粉 人参・玉ねぎ きゃべつ・ほうれん草	おかゆ 白身魚トマト煮 ひじき煮物 スープ ミルク	米・たら・トマト・玉ねぎ 片栗粉・ひじき・人参 高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草	軟飯 白身魚トマト煮 ひじき煮物 味噌汁	米・たら・トマト・玉ねぎ 片栗粉・ひじき・人参 高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草 味噌	ごはん 白身魚クリームコーン焼 ひじき煮物 味噌汁	米・たら・クリームコーン マヨネーズ・パセリ粉 トマト・ひじき・いんげん 人参・高野豆腐・きゃべつ ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナヨーグルト ミルク	バナナ・ヨーグルト	バナナヨーグルト 牛乳	バナナ・ヨーグルト
水	4	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 南瓜・玉ねぎ 白菜・胡瓜・片栗粉 大根・人参	おかゆ 南瓜そぼろ煮 白菜やわらか浸し スープ ミルク	米・南瓜・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・白菜・胡瓜・片栗粉 大根	軟飯 南瓜そぼろ煮 白菜やわらか浸し スープ	米・南瓜・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・白菜・胡瓜・片栗粉 大根	ごはん 南瓜と豚挽肉の炒め煮 白菜の胡麻和え スープ	米・南瓜・豚挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・白菜 胡瓜・こぼ・大根
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルスコーン ミルク	ホットケーキミックス りんご・豆乳	アップルスコーン 牛乳	ホットケーキミックス りんご・豆乳
木	5	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 大根・人参・片栗粉 ブロッコリー	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・大根・胡瓜・人参 ブロッコリー・トマト	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・大根・胡瓜・人参 ブロッコリー・トマト	ごはん 夏野菜と挽肉カレー スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ	米・鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・昆布・コーン カレールウ・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ・オレンジ ブロッコリー・トマト
		おやつ	ミルク		ミルク		お菓子 ミルク	お菓子	お菓子⇒都度対応 牛乳	お菓子
金	6	昼食	おかゆ 人参のすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	米 人参・片栗粉 ブロッコリー 豆腐	おかゆ 白身魚の照り煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	米・メルルーサ・片栗粉・人参 いんげん・ブロッコリー 豆腐・小ねぎ	軟飯 白身魚の照り煮 温野菜のやわらか煮 すまし汁	米・メルルーサ・片栗粉・人参 いんげん・ブロッコリー 豆腐・小ねぎ	ごはん 白身魚の若草焼 オーロラ和え すまし汁	米・メルルーサ・ほうれん草 味噌・いんげん・人参 ブロッコリー・マヨネーズ ケチャップ・豆腐 小ねぎ
		おやつ	ミルク		ミルク		ゆかり軟飯 ミルク	米・ゆかり	ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
土	7	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 豆腐・ほうれん草・片栗粉 南瓜・玉ねぎ きゃべつ・大根	おかゆ 豆腐のそぼろあん 南瓜やわらか煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉 南瓜・きゃべつ・大根	軟飯 豆腐のそぼろあん やわらか浸し 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉 南瓜・きゃべつ・大根 味噌	ごはん 肉豆腐 南瓜のきんぴら風 味噌汁	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ ほうれん草・南瓜・人参 きゃべつ・大根・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルポンチ ミルク	バナナ・りんごジュース	アップルポンチ 牛乳	バナナ・りんごジュース
月	9	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋煮つぶし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋・人参 白菜	おかゆ 温野菜そぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・人参 白菜	軟飯 温野菜そぼろ煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・人参 白菜・味噌	ごはん 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 味噌汁	米・豚肉・しょうが汁 玉ねぎ・ブロッコリー トマト・じゃが芋・人参 胡瓜・コーン・春・白菜 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ツナ軟飯 ミルク	米・ツナ缶・人参	ツナおにぎり 牛乳	米・ツナ缶・人参
火	10	昼食	おかゆ じゃが芋煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草・人参	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ トマト・片栗粉・きゃべつ 人参・胡瓜・ほうれん草	軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ トマト・片栗粉・きゃべつ 人参・胡瓜・ほうれん草	ごはん 鶏肉のねぎダレ煮 きゃべつとツナのサラダ スープ	米・鶏肉・長ねぎ・春 片栗粉・じゃが芋・トマト きゃべつ・人参・ツナ缶 胡瓜・マヨネーズ ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		ジャムサンド ミルク	食パン・いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	食パン・いちごジャム
水	11	昼食	おかゆ 白身魚すりながし 大根のすりながし スープ ミルク	米 たら・ブロッコリー・片栗粉 大根・人参 きゃべつ・玉ねぎ	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	米・たら・ブロッコリー 片栗粉・大根・高野豆腐 人参・いんげん・玉ねぎ きゃべつ	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 味噌汁	米・たら・ブロッコリー 片栗粉・大根・高野豆腐 人参・いんげん・玉ねぎ きゃべつ・味噌	ごはん 白身魚の香味揚げ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	米・たら・しょうが汁 片栗粉・青のり・ブロッコリー 大根・高野豆腐・人参 いんげん・玉ねぎ きゃべつ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		フルーツきんとん ミルク	さつま芋・りんご	フルーツきんとん 牛乳	さつま芋・りんご
木	12	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 南瓜・玉ねぎ ほうれん草	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 南瓜やわらか煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・人参 片栗粉・南瓜・玉ねぎ ほうれん草	軟飯 豆腐のそぼろ煮 南瓜やわらか煮 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・人参 片栗粉・南瓜・玉ねぎ ほうれん草 味噌	カルシウムご飯 鶏肉の甘酢ソテー フルーツ 味噌汁	米・豆腐・大根・しらす 人参・鶏肉・片栗粉 南瓜・玉ねぎ・ピーマン 酢・オレンジ・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		きなこ蒸しパン ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・きな粉	きなこ蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・きな粉
金	13	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー・人参・片栗粉	おかゆ じゃが芋そぼろあん 温野菜やわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・ブロッコリー 人参・トマト	軟飯 じゃが芋そぼろあん 温野菜やわらか煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・ブロッコリー 人参・トマト	ごはん ポテトと豚挽肉のトマト煮 温野菜サラダ スープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・ケチャップ・パセリ粉 ブロッコリー・人参 酢・トマト
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらか和風ビラフ ミルク	米・長ねぎ・しらす・小ねぎ 人参	和風ビラフ 牛乳	米・長ねぎ・しらす・小ねぎ 人参
土	14	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	米 たら・人参・片栗粉 さつま芋 白菜・玉ねぎ	おかゆ 白身魚煮付け コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・たら・人参・玉ねぎ さつま芋・胡瓜・片栗粉 白菜	軟飯 白身魚煮付け コロコロ野菜煮 味噌汁	米・たら・人参・玉ねぎ さつま芋・胡瓜・片栗粉 白菜・味噌	ごはん 白身魚野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	米・たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ・酢 片栗粉・さつま芋・胡瓜 マヨネーズ・白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		グレープゼリー ミルク	アガー・グレープジュース	グレープゼリー 牛乳	アガー・グレープジュース
月	16	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・人参・片栗粉 きゃべつ・ほうれん草 ブロッコリー・玉ねぎ	おかゆ そぼろ肉じゃが きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・きゃべつ ほうれん草・片栗粉 ブロッコリー	軟飯 そぼろ肉じゃが きゃべつやわらか浸し スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・きゃべつ ほうれん草・片栗粉 ブロッコリー	ごはん ポークカレー 野菜とツナのソテー フルーツ スープ	米・豚肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・カレールウ きゃべつ・ほうれん草 ツナ缶・オレンジ ブロッコリー
		おやつ	ミルク		ミルク		◆お楽しみおやつ ミルク		◆お楽しみおやつ 牛乳	
火	17	昼食	おかゆ ブロッコリーすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・片栗粉 大根・人参 ほうれん草	おかゆ 白身魚トマト煮 大根のそぼろあん スープ ミルク	米・ほっけ・トマト・片栗粉 ブロッコリー・大根・人参 鶏挽肉・いんげん・玉ねぎ ほうれん草	軟飯 白身魚トマト煮 大根のそぼろあん 味噌汁	米・ほっけ・トマト・片栗粉 ブロッコリー・大根・人参 鶏挽肉・いんげん・玉ねぎ ほうれん草・味噌	ごはん 白身魚の照焼き 大根のそぼろあん 味噌汁	米・ほっけ・ブロッコリー トマト・マヨネーズ 大根・鶏挽肉・いんげん 人参・片栗粉・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		菜めし軟飯 ミルク	米・菜めし	菜めしおにぎり 牛乳	米・菜めし

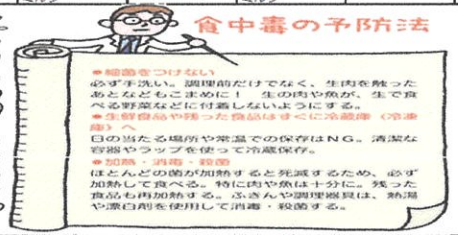
日	安月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃	
水	18	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・胡瓜・片栗粉 大根・ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 人参・胡瓜・ほうれん草 大根	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 人参・胡瓜・ほうれん草 大根	ごはん 鶏肉トマトソース ごまドレッシングサラダ スープ	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ トマト缶・ケチャップ・じゃが芋 きゃべつ・胡瓜・コーン 酢・ごま・大根・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		五平もち(軟飯) ミルク	米・味噌	五平もち 牛乳	米・味噌
木	19	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 白菜すりながし スープ ミルク	米 さつま芋 白菜・胡瓜・片栗粉 きゃべつ・人参	そぼろ粥 さつま芋ひじき煮 白菜やわらか浸し スープ ミルク	米・鶏挽肉・人参・さつま芋 ひじき・白菜・胡瓜 きゃべつ	軟飯 さつま芋ひじき煮 白菜やわらか浸し スープ	米・鶏挽肉・人参・さつま芋 ひじき・白菜・胡瓜 きゃべつ	ごはん ジューシー(中鶏風ご飯) さつま芋ひじき煮 白菜のみそ和え スープ	米・豚挽肉・人参・ごま油 グリーンピース・ひじき さつま芋・白菜・胡瓜 きゃべつ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		フレンチトースト ミルク	食パン・マーガリン 豆乳	フレンチトースト 牛乳	食パン・マーガリン 豆乳
金	20	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参すりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 人参和え物 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 人参・ツナ缶・ほうれん草	軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 人参和え物 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 人参・ツナ缶・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 人参しりしり 味噌汁	米・鶏肉・片栗粉 じゃが芋・トマト・人参 もやし・ツナ缶・玉ねぎ ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ホットケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン
土	21	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 南瓜 白菜・玉ねぎ	おかゆ 豆腐そぼろ煮 南瓜やわらか煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・南瓜 白菜	軟飯 豆腐そぼろ煮 南瓜やわらか煮 スープ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・南瓜 白菜	ごはん 豆腐肉味噌グラタン かぼちゃマセドアン スープ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・味噌 マヨネーズ・南瓜・胡瓜 コーン・酢・白菜
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルゼリー ミルク	アガー・りんごジュース	アップルゼリー 牛乳	アガー・りんごジュース
月	23	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・ブロッコリー きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ブロッコリー・きゃべつ 胡瓜・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ブロッコリー・きゃべつ 胡瓜・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜のツナ和え 味噌汁	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ じゃが芋・人参・マーマレード ブロッコリー・ツナ缶 胡瓜・こぼ・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナきなこヨーグルト ミルク	ヨーグルト・バナナ きな粉	バナナきなこヨーグルト 牛乳	ヨーグルト・バナナ きな粉
火	24	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 南瓜 大根・人参・片栗粉 玉ねぎ・白菜	おかゆ 白身魚うすくず煮 大根の煮物 スープ ミルク	米・メルルーサ・人参 片栗粉・南瓜・大根 玉ねぎ・白菜	軟飯 白身魚うすくず煮 大根の煮物 味噌汁	米・メルルーサ・人参 片栗粉・南瓜・大根 玉ねぎ・白菜 味噌	ごはん 白身魚カラフル焼 だいこん甘辛炒め 味噌汁	米・メルルーサ・人参 コーン・小ねぎ・マヨネーズ 南瓜・大根・いんげん 玉ねぎ・白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		いももち味噌だれ ミルク	じゃが芋・片栗粉 味噌	いももち味噌だれ 牛乳	じゃが芋・片栗粉 味噌
水	25	昼食	野菜粥 南瓜の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米・玉ねぎ・人参 南瓜 きゃべつ・胡瓜・片栗粉	野菜粥 南瓜やわらか煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 南瓜・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・若芽	軟飯 南瓜やわらか煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 南瓜・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・若芽 味噌	鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 小ねぎ・南瓜・きゃべつ 胡瓜・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ヨーグルトコーンフレーク ミルク	コーンフレーク ヨーグルト	マシュマロおこし 牛乳	マシュマロ・マーガリン コーンフレーク
木	26	昼食	人参粥 大根のすりながし スープ ミルク	米・人参・玉ねぎ 大根・胡瓜・片栗粉 玉ねぎ・ブロッコリー	そぼろ粥 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 大根・胡瓜・片栗粉 ブロッコリー	軟飯 そぼろ軟飯 コロコロ野菜煮 フルーツ スープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 大根・胡瓜・片栗粉 バナナ・ブロッコリー	ごはん ミートソースごはん 野菜スティック フルーツ スープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 トマト缶・ケチャップ パセリ粉・大根・胡瓜 マヨネーズ・バナナ ブロッコリー
		おやつ	ミルク		ミルク		鮭そうすい ミルク	米・きけフレーク	鮭おにぎり→ゆかりおにぎりの人 牛乳	米・きけフレーク
金	27	昼食	おかゆ 玉ねぎすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 玉ねぎ・人参・片栗粉 南瓜 ほうれん草	おかゆ 白身魚の照り煮 南瓜やわらか煮 スープ ミルク	米・たら・人参・玉ねぎ ピーマン・片栗粉・南瓜 ほうれん草	軟飯 白身魚の照り煮 南瓜やわらか煮 味噌汁	米・たら・人参・玉ねぎ ピーマン・片栗粉・南瓜 ほうれん草 味噌	ごはん 白身魚マリネ 南瓜の甘煮 味噌汁	米・たら・片栗粉・玉ねぎ 人参・ピーマン・酢 南瓜・ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		りんご蒸しケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	りんご蒸しケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
土	28	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・人参・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 三色やわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・人参・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 コールスローサラダ 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 クリームコーン・豆乳・コールスロー パセリ粉・きゃべつ・胡瓜 人参・酢・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルポンチ ミルク	バナナ・りんごジュース	アップルポンチ 牛乳	バナナ・りんごジュース
月	30	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草すりながし スープ ミルク	米 豆腐・玉ねぎ・片栗粉 ほうれん草・人参 白菜	おかゆ 豆腐のそぼろあん やわらかナムル スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ いんげん・片栗粉 もやし・ほうれん草・人参 白菜	軟飯 豆腐のそぼろあん やわらかナムル スープ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ いんげん・片栗粉 もやし・ほうれん草・人参 白菜	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ナムル スープ	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ 味噌・片栗粉・いんげん もやし・ほうれん草・人参 酢・ごま・ごま油・白菜
		おやつ	ミルク		ミルク		ひじき軟飯 ミルク	米・ひじき・人参	ひじきおにぎり 牛乳	米・ひじき・人参

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミンC、キュウリ、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

食中毒の予防法



- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触った後などもこまめに！　生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生野菜などを残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
■りんごは、離乳完了期までは加熱したものを提供しています。
※献、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社　セプト