2024年6月

予定献立表・幼児食

ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 鶏の竜田揚げ きゃべつのお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のｸﾘｰﾑｺｰﾝ焼 ひじきの煮物 味噌汁	ごはん 南瓜と豚挽肉の炒め煮 白菜の胡麻和え スープ	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	ごはん 白身魚の若草焼 オーロラ和え すまし汁	ごはん 肉豆腐 南瓜のきんぴら風 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・きゃべつ・胡瓜・人参 味噌	米・たら・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾊﾟｾﾘ粉 トマト・ひじき・高野豆腐・人参 いんげん・味噌	米・南瓜・豚挽肉・玉ねぎ・人参 いんげん・白菜・胡瓜・ごま	米・鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン 筋子・コーン・カレールウ・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ・フルーツ	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・コーン・マヨネーズ ケチャップ	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 南瓜・人参・味噌
おやつ	鮭おにぎり 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	アップルスコーン 牛乳	お菓子 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	アップルポンチ 牛乳
主要食材	米・さけフレーク	ヨーグルト・バナナ	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	お菓子	米・ゆかり	フルーツ・りんごジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 20.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495.0 kcal 蛋白質 15.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490.0 kcal 蛋白質 18.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487.0 kcal 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517.0 kcal 蛋白質 19.1 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520.0 kcal 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538.0 kcal 蛋白質 22.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 20.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546.0 kcal 蛋白質 21.8 g
日	9	10	11	12	13	14
おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きゃべつツナサラダ スープ	ごはん 白身魚の香味揚げ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	カルシウムごはん 鶏肉の甘酢ソテー フルーツ 味噌汁	ごはん 豚とﾎﾟﾃﾄと甘辛炒め 温野菜のサラダ スープ	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁
主要食材	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・じゃが芋・人参 胡瓜・コーン・酢・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・酢・片栗粉・トマト じゃが芋・きゃべつ・人参・ツナ缶 胡瓜・マヨネーズ	米・たら・しょうが汁・片栗粉 青のり・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・大根・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	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・フルーツ・味噌	米・豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 いんげん・ブロッコリー・人参 酢	米・たら・玉ねぎ・人参・ピーマン ｹﾁｬｯﾌﾟ・酢・片栗粉・さつま芋・胡瓜 マヨネーズ・味噌
おやつ	ツナおにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	和風ビラフ 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材	米・ツナ缶・人参	食パン・いちごジャム	さつま芋・りんご	ホットケーキミックス・豆乳 きな粉	米・長ねぎ・しらす・小ねぎ・人参	アガー・グレープジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538.0 kcal 蛋白質 23.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491.0 kcal 蛋白質 19.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529.0 kcal 蛋白質 17.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489.0 kcal 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534.0 kcal 蛋白質 16.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492.0 kcal 蛋白質 14.5 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553.0 kcal 蛋白質 24.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 22.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551.0 kcal 蛋白質 19.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 21.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554.0 kcal 蛋白質 17.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 16.0 g
日	16	17	18	19	20	21
おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ポークカレー 野菜とツナのソテー フルーツ スープ	ごはん 白身魚の照焼 大根のそぼろあん 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマトソース ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ スープ	ｼﾞｭｰｼｰ(沖縄風ご飯) さつま芋とひじき煮 白菜味噌和え スープ	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 人参しりしり 味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン かぼちゃマセドアン スープ
主要食材	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・フルーツ	米・ほっけ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・トマト マヨネーズ・大根・鶏挽肉・いんげん 人参・片栗粉・味噌	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	米・豚挽肉・人参・ごま油・グリンピース さつま芋・ひじき・白菜・胡瓜・味噌	米・鶏肉・片栗粉・じゃが芋 トマト・人参・もやし・ツナ缶 味噌	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・南瓜・胡瓜 コーン・酢
おやつ	◆お楽しみおやつ 牛乳	菜飯おにぎり 牛乳	五平もち 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳
主要食材		米・菜めし	米・味噌	食パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	アガー・りんごジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521.0 kcal 蛋白質 18.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478.0 kcal 蛋白質 18.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 19.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491.0 kcal 蛋白質 19.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 19.0 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547.0 kcal 蛋白質 20.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 20.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524.0 kcal 蛋白質 21.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554.0 kcal 蛋白質 18.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 20.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513.0 kcal 蛋白質 20.7 g

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	23	24	25	26	27	28
おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 鶏肉のママレード煮 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん 白身魚カラフル焼 だいこん甘辛炒め 味噌汁	鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し 味噌汁	ミートソースごはん 野菜スティック フルーツ スープ	ごはん 白身魚のマリネ 南瓜の甘煮 味噌汁	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
主要食材	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ツナ缶 胡瓜・きゃべつ・ごま・味噌	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 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 南瓜・きゃべつ・胡瓜・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・たら・片栗粉・人参・玉ねぎ ピーマン・酢・南瓜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・豆乳・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・ﾊﾟｾﾘ粉 きゃべつ・人参・胡瓜・酢・味噌
おやつ	バナナきなこヨーグルト 牛乳	いももち味噌だれ 牛乳	マシュマロおこし 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	林檎蒸しケーキ 牛乳	アップルポンチ 牛乳
主要食材	ヨーグルト・バナナ・きな粉	じゃが芋・片栗粉・味噌	マシュマロ・コーンフレーク マーガリン	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	フルーツ・りんごジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494.0 kcal 蛋白質 21.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528.0 kcal 蛋白質 14.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463.0 kcal 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 16.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477.0 kcal 蛋白質 19.4 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522.0 kcal 蛋白質 25.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562.0 kcal 蛋白質 15.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 21.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567.0 kcal 蛋白質 19.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527.0 kcal 蛋白質 18.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 21.0 g
日	30					
おやつ 午前	お菓子					
昼食	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ナムル スープ					
主要食材	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・いんげん・ほうれん草・人参 もやし・酢・ごま・ごま油					
おやつ	ひじきおにぎり 牛乳					
主要食材	米・ひじき・人参					
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510.0 kcal 蛋白質 19.6 g					
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528.0 kcal 蛋白質 20.4 g					

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう！

6月

大豆のすごいパワー！！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防に良いと言われています。

よく噛んでいいことといっぱい！

よく噛むことで健康な体づくりをしてくれます

- 消化を助けます
- 食べ過ぎを防いで肥満予防に
- 噛むことは自然の歯ブラシです
- 味覚が発達します
- あごの筋肉が発達し歯並びがよくなります
- 脳が発達します

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、ミネラル、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、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 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。

●生鮮食品や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。
※尚、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