

2025年6月

卵

除去対応

予定献立表・幼児食 【鶏卵アレルギー対応】



ハッピーチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7	日	23	24	25	26	27	28
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	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 白身魚のグリルソテー ひじきの煮物 味噌汁	ごはん 南瓜と豚肉の炒め煮 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ネーズ 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	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 鶏肉のグリルソテー コールスローサラダ 味噌汁	
主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 トマト・きゃべつ・胡瓜・人参 味噌	米・たら・グリルソテー・片栗粉 トマト・ひじき・高野豆腐・人参 いんげん・味噌	米・南瓜・豚肉・玉ねぎ・人参 いんげん・白菜・胡瓜・ごま 人参・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン 茄子・コーン・カレーパウダー・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ・フルーツ クチャップ	米・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・味噌・いんげん 人参・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 南瓜・人参・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 南瓜・人参・味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・トマト・アスパラ・ツナ缶 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 じゃが芋・トマト・アスパラ・ツナ缶 マヨネーズ・南瓜・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ じゃが芋・トマト・アスパラ・ツナ缶 マヨネーズ・南瓜・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 じゃが芋・ひじき・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・南瓜・胡瓜・味噌 マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆腐 卵・トマト・豆腐・マヨネーズ・ピーマン きゃべつ・人参・胡瓜・胡麻・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⇒都度対応 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	アップルボンチ 牛乳	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	アップルボンチ 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・豆腐 りんご	お菓子	米・ゆかり	フルーツ・りんごジュース	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	りんご	フルーツ・りんごジュース	
栄養価	1人1食 503.0 kcal たんぱく質 20.7 g	1人1食 509.0 kcal たんぱく質 20.1 g	1人1食 495.0 kcal たんぱく質 15.6 g	1人1食 490.0 kcal たんぱく質 18.9 g	1人1食 487.0 kcal たんぱく質 18.6 g	1人1食 517.0 kcal たんぱく質 19.1 g	1人1食 494.0 kcal たんぱく質 21.5 g	1人1食 528.0 kcal たんぱく質 14.3 g	1人1食 463.0 kcal たんぱく質 17.5 g	1人1食 536.0 kcal たんぱく質 18.1 g	1人1食 501.0 kcal たんぱく質 16.8 g	1人1食 477.0 kcal たんぱく質 19.4 g	
栄養価	2人1食 520.0 kcal たんぱく質 22.3 g	2人1食 516.0 kcal たんぱく質 21.6 g	2人1食 511.0 kcal たんぱく質 16.3 g	2人1食 538.0 kcal たんぱく質 22.8 g	2人1食 508.0 kcal たんぱく質 20.0 g	2人1食 546.0 kcal たんぱく質 21.8 g	2人1食 522.0 kcal たんぱく質 25.5 g	2人1食 562.0 kcal たんぱく質 15.6 g	2人1食 503.0 kcal たんぱく質 21.7 g	2人1食 567.0 kcal たんぱく質 19.8 g	2人1食 527.0 kcal たんぱく質 18.5 g	2人1食 503.0 kcal たんぱく質 21.0 g	
日	9	10	11	12	13	14	日	30					
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子					
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 マドアンサラダ 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 豚とトマトと甘辛炒め 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	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ナムル スープ						
主要食材	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・アスパラ・じゃが芋・人参 胡瓜・コーン・胡麻・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・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・アスパラ・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 胡瓜・フルーツ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 いんげん・ブロッコリー・人参 胡瓜・マヨネーズ・味噌	米・たら・玉ねぎ・人参・ピーマン じゃが芋・片栗粉・さつま芋・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・いんげん・ほうれん草・人参 もやし・胡瓜・ごま・味噌						
おやつ	ツナおにぎり 牛乳	フルーツサンド 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	きなこと蒸しパン 牛乳	和風ピラフ 牛乳	グレーゼリー 牛乳	ひじきおにぎり 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・豆腐 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	米・ひじき・人参						
栄養価	1人1食 538.0 kcal たんぱく質 23.1 g	1人1食 491.0 kcal たんぱく質 19.7 g	1人1食 529.0 kcal たんぱく質 17.3 g	1人1食 489.0 kcal たんぱく質 19.9 g	1人1食 534.0 kcal たんぱく質 16.2 g	1人1食 492.0 kcal たんぱく質 14.5 g	1人1食 510.0 kcal たんぱく質 19.6 g						
栄養価	2人1食 553.0 kcal たんぱく質 24.9 g	2人1食 516.0 kcal たんぱく質 22.5 g	2人1食 551.0 kcal たんぱく質 19.5 g	2人1食 502.0 kcal たんぱく質 21.7 g	2人1食 554.0 kcal たんぱく質 17.9 g	2人1食 508.0 kcal たんぱく質 16.0 g	2人1食 528.0 kcal たんぱく質 20.4 g						
日	16	17	18	19	20	21							
おやつ	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 ごまドレッシング スープ	ジュース(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 カレーパウダー・ほうれん草 ツナ缶・フルーツ	米・鶏肉・アスパラ・トマト マヨネーズ・大根・鶏肉・いんげん 人参・片栗粉・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・トマト缶 クチャップ・じゃが芋・きゃべつ さつま芋・ひじき・白菜・胡瓜・味噌	米・鶏肉・人参・ごま油・グリーンピース さつま芋・ひじき・白菜・胡瓜・味噌 トマト・人参・もやし・ツナ缶 味噌	米・鶏肉・片栗粉・じゃが芋 いんげん・味噌・マヨネーズ・南瓜・胡瓜 コーン・胡麻	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・マヨネーズ・南瓜・胡瓜 コーン・胡麻							
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
主要食材	米・たら・しょうが汁・片栗粉 トマト・アスパラ・じゃが芋・人参 胡瓜・コーン・胡麻・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・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・アスパラ・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 胡瓜・フルーツ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 いんげん・ブロッコリー・人参 胡瓜・マヨネーズ・味噌	米・たら・玉ねぎ・人参・ピーマン じゃが芋・片栗粉・さつま芋・胡瓜 マヨネーズ・味噌							
栄養価	1人1食 521.0 kcal たんぱく質 18.2 g	1人1食 478.0 kcal たんぱく質 18.4 g	1人1食 509.0 kcal たんぱく質 19.8 g	1人1食 531.0 kcal たんぱく質 18.1 g	1人1食 491.0 kcal たんぱく質 19.0 g	1人1食 501.0 kcal たんぱく質 19.0 g							
栄養価	2人1食 547.0 kcal たんぱく質 20.0 g	2人1食 511.0 kcal たんぱく質 20.8 g	2人1食 524.0 kcal たんぱく質 21.7 g	2人1食 554.0 kcal たんぱく質 18.8 g	2人1食 509.0 kcal たんぱく質 20.8 g	2人1食 513.0 kcal たんぱく質 20.7 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、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう！

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

食中毒の予防方法

- 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
目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。

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。汗をかく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
やがん予防に有効
- 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

●マヨネーズは朝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・カレーパウダーとシチューパウダーは朝・乳製品不使用のものを使用しております。

●味噌汁は醤油だしと味噌、スープ・すまし汁は醤油だしと醤油を使用しています。

●りんごは、糖類完了期までは加熱したものを提供しています。

※米、小麦等の配合により食材料に変化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

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

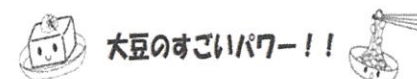
今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元
気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。
毎日元気に過ごすためにも、日々の手洗いうがいを心がけていきましょう！



よく噛んでいいこといっぱい！

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



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。

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



食中毒の予防方法

- 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
目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庫保存。
- 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・カレーパウダー・シチューパウダーは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
- 味噌汁は醤油だしと味噌、スープ・すまし汁は醤油だしと醤油を使用しています。
- りんごは、産後完了期までは加熱したものを提供しています。

※米、天候等の都合により食材に替変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