

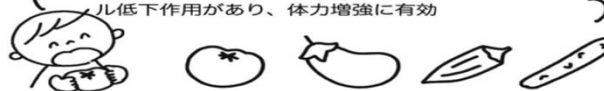
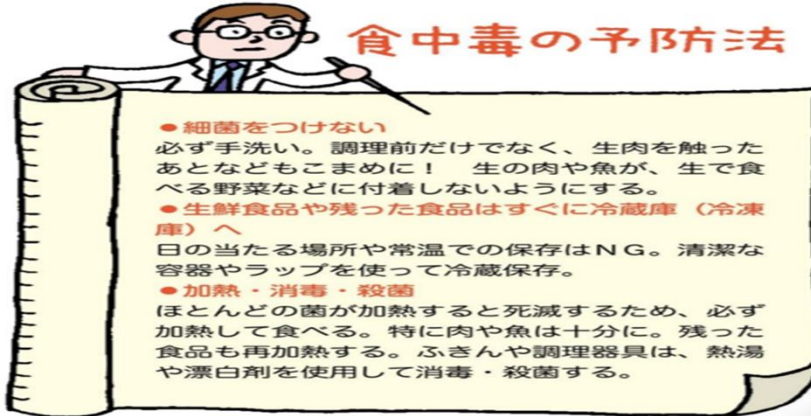
2025年6月



予定献立表・幼児食



ルンルンちゃいるど保育園

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														
昼食	ごはん 鶏肉のトマトソース キャベツとツナのサラダ スープ フルーツ	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	中華丼 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の蒲焼 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 白菜のマヨ醤油 味噌汁 フルーツ	鶏やさいうどん 煮物 お浸し フルーツ	昼食	ごはん 鶏肉の味噌焼 じゃがコーン炒め すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚のオムソース キャベツとみかんのサラダ 味噌汁 フルーツ		かぼちゃカレー 白菜のサラダ スープ フルーツ	ごはん 白身魚お好み焼風 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	あんかけ味噌うどん 煮物 お浸し フルーツ														
	主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・トマト缶 キャベツ・ブロッコリー・きゃべつ・胡瓜 ツナ缶・酢・マヨネーズ・フルーツ	米・ほっけ・しょうが汁・味噌・豆乳 人参・いんげん・マカロニ・胡瓜 玉ねぎ・マヨネーズ・フルーツ	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・しめじ・人参 小ねぎ・片栗粉・南瓜・味噌・フルーツ	米・かれい・片栗粉・しょうが汁 じゃが芋・高野豆腐・人参・玉ねぎ いんげん・味噌・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・大根・人参 ブロッコリー・きゃべつ・胡瓜・ツナ缶 マヨネーズ・味噌・フルーツ		うどん・鶏挽肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・さつま芋 きゃべつ・フルーツ	主要食材		米・鶏肉・味噌・ブロッコリー・トマト じゃが芋・玉ねぎ・コーン・パセリ粉 フルーツ	米・豆腐・しらす・大根・人参・鶏肉 しょうが汁・片栗粉・青のり・トマト ブロッコリー・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・南瓜 カレールウ・白菜・胡瓜・若芽・酢 トマト・フルーツ	米・ほっけ・小麦粉・マヨネーズ・青のり マヨネーズ・ブロッコリー・大根・人参・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・味噌・フルーツ	うどん・白菜・人参・玉ねぎ・鶏挽肉 味噌・片栗粉・さつま芋・ほうれん草 フルーツ												
	おやつ	菜めしおにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ジューシー 牛乳	フルーツきんとん 牛乳		ホットケーキ 牛乳	おやつ		豆乳ジャムケーキ 牛乳	ケチャップごはん 牛乳	🌟お楽しみおやつ🌟 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳											
	主要食材	米・菜めし	食パン・いちごジャム 粉寒天	米・若芽	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ	さつま芋・りんご		ホットケーキミックス・豆乳 バター	主要食材		ホットケーキミックス・豆乳 いちごジャム	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 いんげん・キャベツ		米・サケフレーク	米・鶏挽肉・人参	ホットケーキミックス・豆乳 バター											
栄養価	エネルギー 497.0 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.6 g	エネルギー 498.0 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.6 g	エネルギー 480.0 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.5 g	エネルギー 492.0 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.0 g	エネルギー 487.0 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.8 g	エネルギー 480.0 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.1 g	栄養価	エネルギー 491.0 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 11.6 g	エネルギー 511.0 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.1 g	エネルギー 528.0 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.4 g	エネルギー 505.0 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 10.0 g	エネルギー 503.0 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.4 g	エネルギー 514.0 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.2 g														
	日	9	10	11	12	13		14	日	30																	
	昼食	さつま芋挽肉カレー 大根のサラダ スープ フルーツ	ごはん 豆腐チャンプルー 温野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん ポトトと豚挽肉のトマト煮 もやしの和え物 味噌汁 フルーツ	ごはん 麻婆だいこん さつま芋の煮物 スープ フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ		あんかけ味噌うどん 煮物 お浸し フルーツ	昼食	肉みそ丼 南瓜の煮物 すまし汁 フルーツ	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！ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 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。					主要食材	米・鶏挽肉・人参・長ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・南瓜・フルーツ										
おやつ		しらすおにぎり 牛乳	じゃがもち 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	おやつ		りんごジャムサンド 牛乳																	
主要食材		米・しらす・人参	じゃが芋・片栗粉	米・サケフレーク	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ キャベツ・パセリ粉	米・菜めし	ホットケーキミックス・豆乳 バター	主要食材		食パン・りんご・レモン汁																	
栄養価		エネルギー 521.0 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 11.0 g	エネルギー 486.0 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.3 g	エネルギー 507.0 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.0 g	エネルギー 481.0 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 8.3 g	エネルギー 473.0 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 9.3 g	エネルギー 481.0 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.7 g	栄養価		エネルギー 468.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.6 g																	
	日	16	17	18	19	20	21		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。 							主要食材	米・ごぼう・人参	米・長ねぎ・ツナ缶・小ねぎ 人参	食パン・いちごジャム	米・鶏挽肉・人参	フルーツ・ヨーグルト	ホットケーキミックス・豆乳 バター					
	栄養価	エネルギー 482.0 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 6.6 g	エネルギー 494.0 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 11.5 g	エネルギー 505.0 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.5 g	エネルギー 526.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.5 g	エネルギー 489.0 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.9 g	エネルギー 489.0 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.2 g		栄養価																		

●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

- 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。



