

2025年6月

キウイフルーツ
献立不使用

予定献立表・幼児食

【キウイフルーツ アレルギー対応】



ハッピーちゃいるど保育園

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	
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 きやべつのお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のｸﾘｰﾑｰﾝ焼 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	昼食 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 きやべつのお浸し 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 鶏肉のｸﾘｰﾑｰﾝ煮 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 アボカド・きやべつ・胡瓜・人参 味噌	米・たら・ｸﾘｰﾑｰﾝ・ﾏﾔｰｰﾞ・ﾊﾞｰﾅｰ 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・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン 茄子・コーン・カレールウ・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ・フルーツ クチャップ	米・ｽﾏｰｰﾞ・ほうれん草・味噌・いんげん 人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰﾞ・ｺｰﾝ・ﾏﾔｰｰﾞｰﾞ クチャップ	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・ﾏﾔｰｰﾞｰﾞ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰﾞ・ﾂﾅ缶 胡瓜・きやべつ・ごま・味噌	米・ｽﾏｰｰﾞ・玉ねぎ・人参・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 マヨネーズ・南瓜・大根・いんげん 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 じゃが芋・ｸﾘｰﾑｰﾝ・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・豚・南瓜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 ｸﾘｰﾑｰﾝ・豆乳・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰﾞ・ﾁｪｰｰﾞ きやべつ・人参・胡瓜・豚・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	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	米・さけﾌﾚｰｸ	ヨーグルト・バナナ	ﾎｯﾂｰﾞｰﾞｷﾐｯｸｽ・豆乳 りんご	お菓子	米・ゆかり	ﾌﾙｰﾂ・りんごｼﾞｭｰｽ	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 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	米・さけﾌﾚｰｸ	ﾎｯﾂｰﾞｰﾞｷﾐｯｸｽ・豆乳 りんご	ﾌﾙｰﾂ・りんごｼﾞｭｰｽ		
1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満		
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 マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きやべつツナサラダ 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 鶏肉の甘辛ソテー フルーツ 味噌汁	ごはん 豚と大根と甘辛炒め 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	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・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・アボカド・じゃが芋・人参 胡瓜・コーン・豚・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・豚・片栗粉・トマト じゃが芋・きやべつ・人参・ツナ缶 高野豆腐・コーン・豚・味噌	米・たら・しょうが汁・片栗粉 青のり・アボカド・大根・高野豆腐 片栗粉・南瓜・玉ねぎ・ピーマン 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 豚・フルーツ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 いんげん・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰﾞ・人参 もやし・豚・ごま・味噌	米・たら・玉ねぎ・人参・ピーマン アボカド・じゃが芋・人参・ピーマン マヨネーズ・味噌	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・豚・ごま・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	和風ピラフ 牛乳	グレープゼリー 牛乳	おやつ 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	ﾎｯﾂｰﾞｰﾞｷﾐｯｸｽ・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	米・ひじき・人参							
1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満							
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 ごまドレッシングサラダ スープ	ゼリー(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・きやべつ・ほうれん草 ツナ缶・フルーツ	米・ほうろけ・アボカド・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・きやべつ 胡瓜・コーン・豚・ごま	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・アボカド・南瓜・胡瓜 コーン・豚	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・アボカド・南瓜・胡瓜 コーン・豚								
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	ﾎｯﾂｰﾞｰﾞｷﾐｯｸｽ・豆乳 マーガリン	アガー・りんごジュース								
1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満								
日														
おやつ														
昼食														
主要食材														
1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満								
日														
おやつ														
昼食														
主要食材														
1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満 5歳未満								

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！

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…独特のめめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増進に有効

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、酢酸完了期までは加熱したものを提供しています。

※例、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

■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。毎日元気な過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう！



よく睡んでいいこといっぱい！

よく寝る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
- ・歯が発達します



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ボ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…独特のめ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、産乳完了期までは加熱したものを提供しています。

※然、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