

2025年6月

卵		魚卵		予定献立表・幼児食 【鶏卵・魚卵アレルギー対応】		ハッピーチャイルド保育園										
除去対応		献立不使用														
火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土					
3	4	5	6	7	日	23	24	25	26	27	28					
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					
ごはん 白身魚のクリームソー 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ネ 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 鶏肉のクリームソー コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリームソー コールスローサラダ 味噌汁					
米・たら・クリームソー・ポ トマト・ひじき・高野豆腐・人 いんげん・味噌	米・南瓜・豚挽肉・玉ねぎ・人 いんげん・白菜・胡瓜・ごま	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン 人参・コーン・カレーウ・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ・フルーツ グチャップ	米・ほうろけ・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 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 じゃが芋・マヨネーズ・ア 胡瓜・きゃべつ・ごま・味噌	米・ほうろけ・人・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・小ねぎ 南瓜・きゃべつ・胡瓜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人・トマ キャベツ・グチャップ・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・たら・片栗粉・人・玉ねぎ ピーマン・胡瓜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 クリームソー・豆乳・コーン・グ きゃべつ・人・胡瓜・胡麻・	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 クリームソー・豆乳・コーン・グ きゃべつ・人・胡瓜・胡麻・					
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	アップルポンチ 牛乳	バナナきなこヨーグルト 牛乳	いちもち味噌だれ 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	アップルポンチ 牛乳					
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	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	フルーツ・りんごジュース					
1ｷﾚﾈｰ 509.0 kcal 蛋白質 20.1 g	1ｷﾚﾈｰ 495.0 kcal 蛋白質 15.6 g	1ｷﾚﾈｰ 490.0 kcal 蛋白質 18.9 g	1ｷﾚﾈｰ 487.0 kcal 蛋白質 18.6 g	1ｷﾚﾈｰ 517.0 kcal 蛋白質 19.1 g	1ｷﾚﾈｰ 494.0 kcal 蛋白質 21.5 g	1ｷﾚﾈｰ 528.0 kcal 蛋白質 14.3 g	1ｷﾚﾈｰ 463.0 kcal 蛋白質 17.5 g	1ｷﾚﾈｰ 536.0 kcal 蛋白質 18.1 g	1ｷﾚﾈｰ 501.0 kcal 蛋白質 16.8 g	1ｷﾚﾈｰ 477.0 kcal 蛋白質 19.4 g	1ｷﾚﾈｰ 477.0 kcal 蛋白質 19.4 g					
1ｷﾚﾈｰ 516.0 kcal 蛋白質 21.6 g	1ｷﾚﾈｰ 511.0 kcal 蛋白質 16.3 g	1ｷﾚﾈｰ 538.0 kcal 蛋白質 22.8 g	1ｷﾚﾈｰ 508.0 kcal 蛋白質 20.0 g	1ｷﾚﾈｰ 546.0 kcal 蛋白質 21.8 g	1ｷﾚﾈｰ 522.0 kcal 蛋白質 25.5 g	1ｷﾚﾈｰ 562.0 kcal 蛋白質 15.6 g	1ｷﾚﾈｰ 503.0 kcal 蛋白質 21.7 g	1ｷﾚﾈｰ 567.0 kcal 蛋白質 19.8 g	1ｷﾚﾈｰ 527.0 kcal 蛋白質 18.5 g	1ｷﾚﾈｰ 503.0 kcal 蛋白質 21.0 g	1ｷﾚﾈｰ 503.0 kcal 蛋白質 21.0 g					
10	11	12	13	14	日	30	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。  									
お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子										
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	ごはん 鶏肉のしょうが煮 ほうれん草ナムル スープ										
米・鶏肉・長ねぎ・胡麻・片栗粉・トマ じゃが芋・きゃべつ・人・ツナ 胡瓜・マヨネーズ	米・たら・しょうが汁・片栗粉 胡瓜・ブロッコリー・大根・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・豆腐・大根・しらす・人・鶏肉 片栗粉・南瓜・玉ねぎ・ピーマン 胡麻・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 胡麻	米・たら・玉ねぎ・人・ピーマン グチャップ・胡麻・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 もやし・胡麻・ごま・ごま油	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・人 じゃが芋・マヨネーズ・ア 胡瓜・きゃべつ・ごま・味噌										
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	ひじきおにぎり 牛乳	米・ひじき・人										
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	アガー・グレープジュース	米・ひじき・人											
1ｷﾚﾈｰ 491.0 kcal 蛋白質 19.7 g	1ｷﾚﾈｰ 529.0 kcal 蛋白質 17.3 g	1ｷﾚﾈｰ 489.0 kcal 蛋白質 19.9 g	1ｷﾚﾈｰ 534.0 kcal 蛋白質 16.2 g	1ｷﾚﾈｰ 492.0 kcal 蛋白質 14.5 g	1ｷﾚﾈｰ 510.0 kcal 蛋白質 19.6 g	1ｷﾚﾈｰ 528.0 kcal 蛋白質 20.4 g										
1ｷﾚﾈｰ 516.0 kcal 蛋白質 22.5 g	1ｷﾚﾈｰ 551.0 kcal 蛋白質 19.5 g	1ｷﾚﾈｰ 502.0 kcal 蛋白質 21.7 g	1ｷﾚﾈｰ 554.0 kcal 蛋白質 17.9 g	1ｷﾚﾈｰ 508.0 kcal 蛋白質 16.0 g	1ｷﾚﾈｰ 528.0 kcal 蛋白質 20.4 g											
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    											
お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子												
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 ごまﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ﾘﾞﾀﾞ 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												
米・ほうろけ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・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 グチャップ・じゃが芋・きゃべつ 胡瓜・コーン・胡麻・ごま	米・鶏肉・人・ごま油・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ さつま芋・ひじき・白菜・胡瓜・味噌	ﾄﾏﾄ・人・もやし・ﾂﾅ 味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人 いんげん・味噌・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・南瓜・胡瓜 コーン・胡麻												
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												
米・菜飯	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												
1ｷﾚﾈｰ 478.0 kcal 蛋白質 18.4 g	1ｷﾚﾈｰ 509.0 kcal 蛋白質 19.8 g	1ｷﾚﾈｰ 531.0 kcal 蛋白質 18.1 g	1ｷﾚﾈｰ 491.0 kcal 蛋白質 19.0 g	1ｷﾚﾈｰ 501.0 kcal 蛋白質 19.0 g												
1ｷﾚﾈｰ 511.0 kcal 蛋白質 20.8 g	1ｷﾚﾈｰ 524.0 kcal 蛋白質 21.7 g	1ｷﾚﾈｰ 554.0 kcal 蛋白質 18.8 g	1ｷﾚﾈｰ 509.0 kcal 蛋白質 20.8 g	1ｷﾚﾈｰ 513.0 kcal 蛋白質 20.7 g												

よく噛んでいいこといっぱい！

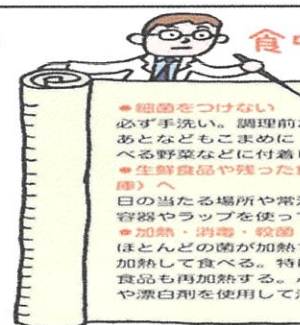
よく噛むことで健康な体づくりをしてくれます

- ・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



食中毒の予防治法

- 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・カレーウとシチューウは卵・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、発酵完了期までは加熱したものを提供しています。

※地、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。