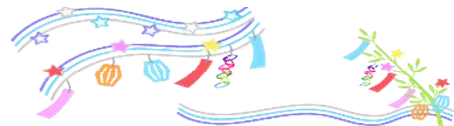
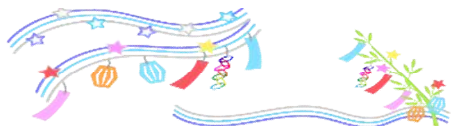


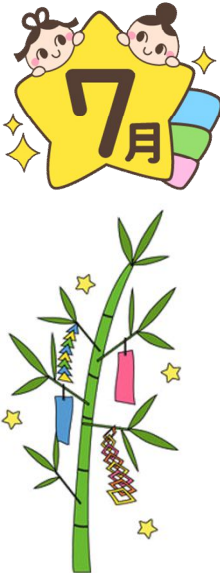
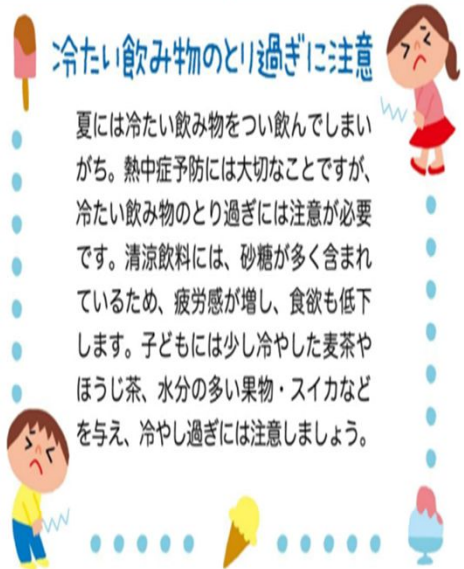
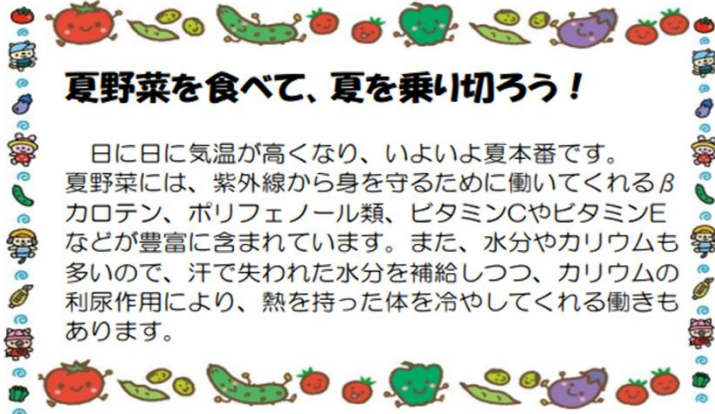
2025年7月



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		1	2	3	4	5	日	21	22	23	24	25	26							
屋食		ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐の肉味噌かけ だいこんサラダ スープ フルーツ	ごはん 白身魚の酢豚風 温野菜のマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん そぼろ肉じゃが ほうれん草炒め 味噌汁 フルーツ	野菜味噌うどん 炒め物 和え物 フルーツ	屋食		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	すき焼きうどん 南瓜の煮物 ほうれん草お浸し フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のナムル スープ フルーツ	お楽しみ給食 	あんかけ味噌うどん 煮物 お浸し フルーツ							
		米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋 トマト・人参・もやし・ツナ缶 味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ・人参 いんげん・味噌・大根・胡瓜・コーン 酢・フルーツ	米・ほっけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ビーマン・ケチャップ・酢・片栗粉・ブロッコリー じゃが芋・マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・鶏挽肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 いんげん・ほうれん草・コーン バター・味噌・フルーツ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・白菜 味噌・片栗粉・大根・いんげん きゅべつ・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	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜 しめじ・南瓜・ほうれん草・フルーツ	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・いんげん 味噌・片栗粉・もやし・胡瓜・人参 酢・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・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						
		菜めしおにぎり 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	人参パンケーキ 牛乳			ジャムサンド 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	鮭ピラフ 牛乳	🌟お楽しみおやつ🌟 牛乳	ホットケーキ 牛乳							
		米・菜めし	米・ツナ缶・人参	さつま芋・りんご	米・ひじき・人参	ホットケーキミックス・豆乳 人参			食パン・いちごジャム	米・若芽	米・サケフレーク・玉ねぎ・人参 パセリ粉		ホットケーキミックス・豆乳 バター							
主要食材		米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋 トマト・人参・もやし・ツナ缶 味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ・人参 いんげん・味噌・大根・胡瓜・コーン 酢・フルーツ	米・ほっけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ビーマン・ケチャップ・酢・片栗粉・ブロッコリー じゃが芋・マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・鶏挽肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 いんげん・ほうれん草・コーン バター・味噌・フルーツ	主要食材			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	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜 しめじ・南瓜・ほうれん草・フルーツ	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・いんげん 味噌・片栗粉・もやし・胡瓜・人参 酢・フルーツ	主要食材		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・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					
栄養価		エネルギー 494.0 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 10.5 g	エネルギー 511.0 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 11.3 g	エネルギー 484.0 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.6 g	エネルギー 493.0 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 7.0 g	エネルギー 489.0 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.0 g	栄養価		エネルギー 500.0 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.6 g	エネルギー 473.0 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 6.9 g	エネルギー 541.0 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.7 g	エネルギー 498.0 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.5 g	栄養価		エネルギー 481.0 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.7 g					
日	7	8	9	10	11	12	日	28	29	30	31									
屋食	七夕献立 青のりコーンご飯 鶏肉の甘辛揚げ きゃべつの味噌マヨ 七夕素麺汁 フルーツ	ごはん 白身魚の人参味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のケチャップソース マセドアンサラダ 味噌汁 フルーツ	鮭チャーハン 切干の煮物 味噌汁 フルーツ	ツナカレー 温野菜コーンマヨ スープ フルーツ	あんかけうどん 煮物 お浸し フルーツ	屋食	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 鶏肉の酢豚風 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	 冷たい飲み物のとり過ぎに注意 夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。								
		米・コーン・青のり・鶏肉・片栗粉・トマト じゃが芋・きゃべつ・人参・マヨネーズ 味噌・そうめん・胡瓜・フルーツ	米・かれい・人参・味噌・しょうが汁 いんげん・南瓜・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・小麦粉・きゃべつ・玉ねぎ ケチャップ・ブロッコリー・じゃが芋 人参・胡瓜・酢・味噌・フルーツ	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ コーン・小ねぎ・切干大根 いんげん・味噌・フルーツ	米・ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレー・ブロッコリー・胡瓜・コーン・マヨネーズ フルーツ							うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・片栗粉・さつま芋 白菜・フルーツ							
		アップルスクエア 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳							ホットケーキ 牛乳							
		米・コーン・青のり・鶏肉・片栗粉・トマト じゃが芋・きゃべつ・人参・マヨネーズ 味噌・そうめん・胡瓜・フルーツ	米・かれい・人参・味噌・しょうが汁 いんげん・南瓜・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・小麦粉・きゃべつ・玉ねぎ ケチャップ・ブロッコリー・じゃが芋 人参・胡瓜・酢・味噌・フルーツ	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ コーン・小ねぎ・切干大根 いんげん・味噌・フルーツ	米・ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレー・ブロッコリー・胡瓜・コーン・マヨネーズ フルーツ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・片栗粉・さつま芋 白菜・フルーツ													
主要食材		米・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・胡瓜・若芽 酢・トマト・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・もやし 人参・きゃべつ・ブロッコリー・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・人参・玉ねぎ じゃが芋・いんげん・ケチャップ・酢 もやし・胡瓜・味噌・フルーツ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ	主要食材		米・鶏挽肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・胡瓜・若芽 酢・トマト・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・もやし 人参・きゃべつ・ブロッコリー・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・人参・玉ねぎ じゃが芋・いんげん・ケチャップ・酢 もやし・胡瓜・味噌・フルーツ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ	主要食材		米・鶏挽肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・胡瓜・若芽 酢・トマト・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・もやし 人参・きゃべつ・ブロッコリー・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・人参・玉ねぎ じゃが芋・いんげん・ケチャップ・酢 もやし・胡瓜・味噌・フルーツ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ			
おやつ		アップルスクエア 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	おやつ		しらすおにぎり 牛乳	お麩ラスク 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳	ケチャップごはん 牛乳	おやつ		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 鶏肉の酢豚風 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		
主要食材		米・鶏挽肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・胡瓜・若芽 酢・トマト・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・もやし 人参・きゃべつ・ブロッコリー・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・人参・玉ねぎ じゃが芋・いんげん・ケチャップ・酢 もやし・胡瓜・味噌・フルーツ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ	主要食材		米・鶏挽肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・胡瓜・若芽 酢・トマト・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・もやし 人参・きゃべつ・ブロッコリー・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・人参・玉ねぎ じゃが芋・いんげん・ケチャップ・酢 もやし・胡瓜・味噌・フルーツ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ	主要食材		米・鶏挽肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・胡瓜・若芽 酢・トマト・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・もやし 人参・きゃべつ・ブロッコリー・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・人参・玉ねぎ じゃが芋・いんげん・ケチャップ・酢 もやし・胡瓜・味噌・フルーツ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ			
栄養価		エネルギー 538.0 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.3 g	エネルギー 484.0 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 11.9 g	エネルギー 472.0 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.8 g	エネルギー 472.0 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 12.7 g	エネルギー 528.0 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.9 g	エネルギー 478.0 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.5 g	栄養価		エネルギー 508.0 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.7 g	エネルギー 476.0 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.4 g	エネルギー 488.0 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.8 g	エネルギー 527.0 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 8.3 g	栄養価		エネルギー 508.0 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.7 g	エネルギー 476.0 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.4 g	エネルギー 488.0 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.8 g	エネルギー 527.0 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 8.3 g	
日	14	15	16	17	18	19														
屋食		人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐のカレー煮 オーロラソース和え すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚とポトの甘辛炒め 白菜の和え物 味噌汁 フルーツ	鶏やさいうどん 煮物 お浸し フルーツ	夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう！ 日に日に気温が高くなり、いよいよ夏本番です。夏野菜には、紫外線から身を守るために働いてくれるβカロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多いので、汗で失われた水分を補給しつつ、カリウムの利尿作用により、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。												
		米・人参・コーン・かれい・大根 片栗粉・いんげん・きゃべつ・胡瓜 マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・鶏挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ クリーム・豆乳・片栗粉・パセリ粉 ほうれん草・味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 カレー・片栗粉・小ねぎ・ブロッコリー 胡瓜・コーン・マヨネーズ・ケチャップ・フルーツ	米・ほっけ・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・さつま芋・胡瓜・マヨネーズ 味噌・フルーツ	米・豚挽肉・しょうが汁・じゃが芋 玉ねぎ・人参・いんげん・白菜・胡瓜 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													
		いももちの味噌だれ 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	バナナジャムヨーグルト 牛乳	和風チキンピラフ 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	人参パンケーキ 牛乳													
		じゃが芋・片栗粉・味噌	米・ツナ缶・人参	ヨーグルト・いちごジャム バナナ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ケチャップ・カレーソース・パセリ粉	ホットケーキミックス・人参 豆乳													
主要食材		米・鶏挽肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 クリーム・豆乳・片栗粉・パセリ粉 ほうれん草・味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 カレー・片栗粉・小ねぎ・ブロッコリー 胡瓜・コーン・マヨネーズ・ケチャップ・フルーツ	米・ほっけ・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・さつま芋・胡瓜・マヨネーズ 味噌・フルーツ	米・豚挽肉・しょうが汁・じゃが芋 玉ねぎ・人参・いんげん・白菜・胡瓜 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							主要食材		米・鶏挽肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・胡瓜・若芽 酢・トマト・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・もやし 人参・きゃべつ・ブロッコリー・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・人参・玉ねぎ じゃが芋・いんげん・ケチャップ・酢 もやし・胡瓜・味噌・フルーツ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ	
栄養価		エネルギー 479.0 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.9 g	エネルギー 492.0 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 9.1 g	エネルギー 481.0 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.4 g	エネルギー 511.0 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.4 g	エネルギー 490.0 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.2 g	エネルギー 478.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.4 g	栄養価							栄養価		エネルギー 508.0 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.7 g	エネルギー 476.0 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.4 g	エネルギー 488.0 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.8 g	エネルギー 527.0 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 8.3 g

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします



●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

