

2025年7月

予定献立表・幼児食

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	1	1	2	3	4	5	日	21	22	23	24	25	26
おやつ 午前		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ 午前		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食		ビビンバ風 じゃが芋の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん コーンマヨ和え 味噌汁	豆腐ドライカレー カラフルサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏の香味揚げ 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉じゃが 胡瓜のツナ和え 味噌汁	昼食		ごはん 白身魚の酢豚風 ごま人参 味噌汁	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 あけぼのポテト 味噌汁	豚挽肉と夏野菜カレー きゃべつツナサラダ フルーツ スープ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁
主要食材	米・鶏挽肉・人参・ほうれん草 もやし・コーン・じゃが芋・玉ねぎ いんげん・フルーツ・味噌	米・鶏挽肉・人参・ピーマン キャベツ・豚・片栗粉・大根・胡瓜 コーン・マヨネーズ・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・豚・片栗粉・大根・胡瓜 コーン・マヨネーズ・味噌	米・鶏挽肉・しょうが汁・片栗粉 青のり・トマト・じゃが芋・白菜 胡瓜・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 いんげん・ツナ缶・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 いんげん・ツナ缶・胡瓜 マヨネーズ・味噌	主要食材	米・たら・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・キャベツ・豚・片栗粉 人参・ごま油・ごま・味噌	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・じゃが芋 マヨネーズ・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・南豆・茄子 ピーマン・カレールウ・キャベツ マヨネーズ・味噌	米・鶏挽肉・片栗粉・長ねぎ・豚・ごま油 しょうが汁・トマト・マヨネーズ・マカロニ マヨネーズ・味噌	米・鶏挽肉・長ねぎ・豚・片栗粉・トマト マヨネーズ・味噌	米・鶏挽肉・長ねぎ・豚・片栗粉・トマト マヨネーズ・味噌
おやつ		豆乳フレンチトースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	焼きうどん 牛乳	アップルポンチ 牛乳	おやつ		煮りんごヨーグルトがけ 牛乳	豆乳バナナスコーン 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材	食パン・豆乳・マーガリン	マカロニ・きな粉	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ	うどん・きゃべつ・玉ねぎ・人参 ピーマン	バナナ・りんごジュース		主要食材	りんご・レモン汁・ヨーグルト 豆乳	豆乳・バナナスコーン・バナナ 豆乳	米・巻餅	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	アガー・グレープジュース
エネルギー		1人分 535.0 kcal たんぱく質 19.7 g	1人分 477.0 kcal たんぱく質 18.6 g	1人分 514.0 kcal たんぱく質 18.0 g	1人分 516.0 kcal たんぱく質 22.4 g	1人分 493.0 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー	1人分 481.0 kcal たんぱく質 16.5 g	1人分 504.0 kcal たんぱく質 17.7 g	1人分 507.0 kcal たんぱく質 15.6 g	1人分 535.0 kcal たんぱく質 18.1 g	1人分 490.0 kcal たんぱく質 16.8 g	
栄養成分		1人分 553.0 kcal たんぱく質 21.4 g	1人分 507.0 kcal たんぱく質 19.6 g	1人分 540.0 kcal たんぱく質 19.9 g	1人分 520.0 kcal たんぱく質 24.0 g	1人分 504.0 kcal たんぱく質 21.7 g	栄養成分	1人分 503.0 kcal たんぱく質 18.0 g	1人分 513.0 kcal たんぱく質 19.5 g	1人分 556.0 kcal たんぱく質 18.4 g	1人分 547.0 kcal たんぱく質 22.1 g	1人分 508.0 kcal たんぱく質 20.1 g	
日	7	8	9	10	11	12	日	28	29	30	31		
おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
昼食	青のりコーンご飯 白身魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ 七タ素麺汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ 味噌汁	肉みそ丼 じゃが芋のきんぴら フルーツ スープ	ごはん コーンコロッケ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚のオニオンソース 温野菜のサラダ 味噌汁	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁	昼食	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン キャベツのお浸し すまし汁	麻婆大根丼 青菜の胡麻和え フルーツ スープ	ごはん 鶏と南瓜のカレー煮 コーンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁		
主要食材	米・青のり・コーン・たら・しょうが汁 片栗粉・アボカド・トマト・南瓜・胡瓜 胡瓜・豚・味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マヨネーズ・アボカド・きゃべつ・人参 胡瓜・豚・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・にら 味噌・片栗粉・じゃが芋・いんげん フルーツ	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ 小麦粉・パン粉・きゃべつ・マヨネーズ 切干大根・人参・いんげん・味噌	米・たら・玉ねぎ・人参・南瓜 アボカド・人参・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草・もやし 豚・ごま・ごま油・味噌	主要食材	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・グリーンピース 人参・味噌・片栗粉・グリーンピース・もやし ほうれん草・フルーツ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・グリーンピース・もやし ほうれん草・フルーツ	米・鶏挽肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん 人参・片栗粉・きゃべつ・コーン 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・ほっけ・大根・いんげん・豆腐 ごぼう・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌		
おやつ	七タフルーツゼリー☆ 牛乳	五平もち 牛乳	アップルスクエア 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	♡お楽しみおやつ ジュース	グレープゼリー 牛乳	おやつ	スイートかぼちゃ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	豆乳ジャムケーキ 牛乳		
主要食材	アガー・りんごジュース オレンジジュース・みかん缶	米・味噌	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・鶏挽肉・人参		アガー・グレープゼリー	主要食材	南瓜・豆乳・マーガリン	マカロニ・きな粉	米・サクフレック	ホットケーキミックス・豆乳 いちごジャム		
エネルギー	1人分 498.0 kcal たんぱく質 16.2 g	1人分 504.0 kcal たんぱく質 19.8 g	1人分 526.0 kcal たんぱく質 16.5 g	1人分 522.0 kcal たんぱく質 10.3 g	1人分 527.0 kcal たんぱく質 20.2 g	1人分 469.0 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー	1人分 509.0 kcal たんぱく質 19.1 g	1人分 527.0 kcal たんぱく質 19.3 g	1人分 525.0 kcal たんぱく質 17.5 g	1人分 527.1 kcal たんぱく質 20.1 g		
栄養成分	1人分 509.0 kcal たんぱく質 17.6 g	1人分 517.0 kcal たんぱく質 23.1 g	1人分 555.0 kcal たんぱく質 17.9 g	1人分 556.0 kcal たんぱく質 11.9 g	1人分 534.0 kcal たんぱく質 21.7 g	1人分 509.0 kcal たんぱく質 24.1 g	栄養成分	1人分 529.0 kcal たんぱく質 20.6 g	1人分 544.0 kcal たんぱく質 21.1 g	1人分 554.0 kcal たんぱく質 19.2 g	1人分 534.1 kcal たんぱく質 22.4 g		
日	14	15	16	17	18	19	日	28	29	30	31		
おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
昼食	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	人参ツナごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 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	 お楽しみ給食	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め きゃべつのツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリームソース ポテトサラダ 味噌汁	昼食	ごはん 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。	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁		
主要食材	米・メロン・サ・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・アボカド・ひじき 高野豆腐・いんげん・味噌	米・人参・ツナ缶・鶏肉・玉ねぎ アボカド・トマト・マヨネーズ 高野豆腐・いんげん・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 キャベツ・マヨネーズ・大根 高野豆腐・いんげん・味噌	中巻・豚肉・きゃべつ・人参 玉ねぎ・マヨネーズ・マヨネーズ 青のり・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 高野豆腐・とうもろこし・フルーツ	米・鶏挽肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・人参・いんげん・ツナ缶 胡瓜・きゃべつ・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・豆乳 コンソメ・アボカド・じゃが芋・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌	主要食材	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・豆乳 コンソメ・アボカド・じゃが芋・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・豆乳 コンソメ・アボカド・じゃが芋・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・豆乳 コンソメ・アボカド・じゃが芋・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・豆乳 コンソメ・アボカド・じゃが芋・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌		
おやつ	南瓜のパンケーキ 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	☆夏祭りおやつ☆ クッキー&牛乳	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト 牛乳	おやつ	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト 牛乳		
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 南瓜	ヨーグルト・バナナ	米・サクフレック		米・長ねぎ・しらす・小ねぎ 人参	食パン・豆乳・マーガリン	主要食材	食パン・豆乳・マーガリン	食パン・豆乳・マーガリン	食パン・豆乳・マーガリン	食パン・豆乳・マーガリン		
エネルギー	1人分 529.0 kcal たんぱく質 18.7 g	1人分 468.0 kcal たんぱく質 23.8 g	1人分 519.0 kcal たんぱく質 24.8 g	1人分 554.0 kcal たんぱく質 26.7 g	1人分 524.0 kcal たんぱく質 19.8 g	1人分 535.0 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー	1人分 529.0 kcal たんぱく質 18.7 g	1人分 468.0 kcal たんぱく質 23.8 g	1人分 519.0 kcal たんぱく質 24.8 g	1人分 554.0 kcal たんぱく質 26.7 g		
栄養成分	1人分 539.0 kcal たんぱく質 19.8 g	1人分 504.0 kcal たんぱく質 26.7 g	1人分 553.0 kcal たんぱく質 26.4 g	1人分 591.0 kcal たんぱく質 30.1 g	1人分 569.0 kcal たんぱく質 21.4 g	1人分 555.0 kcal たんぱく質 22.5 g	栄養成分	1人分 539.0 kcal たんぱく質 19.8 g	1人分 504.0 kcal たんぱく質 26.7 g	1人分 553.0 kcal たんぱく質 26.4 g	1人分 591.0 kcal たんぱく質 30.1 g		

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

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。

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。

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。暮、機を織るのが上手な織女と牛郎の牽牛(きんぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をまけるようになり、天の川の兩岸に離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。

土用の丑の日「うなぎ」

土用の丑の日は「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

●マヨネーズは鮮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フは鮮・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。

※地、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。