

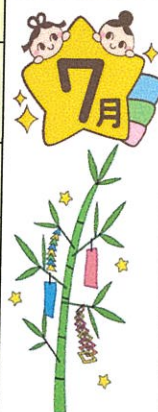
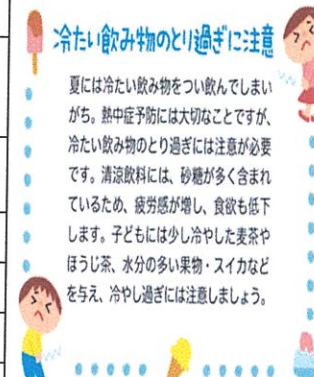
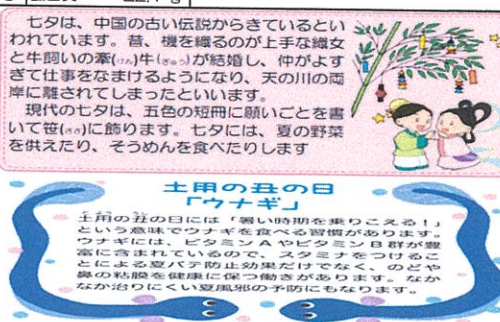
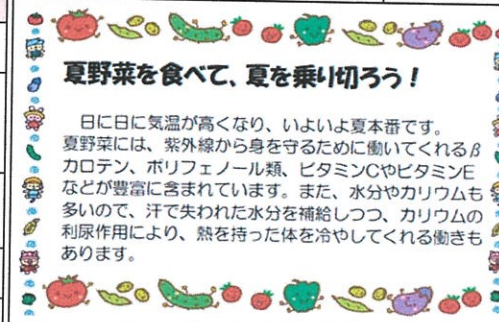
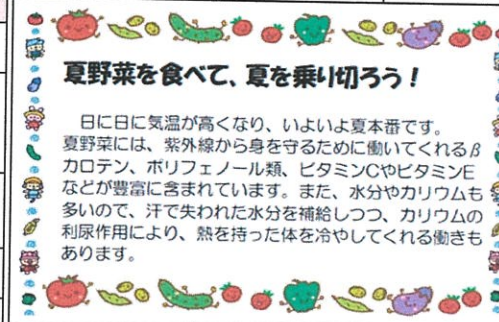
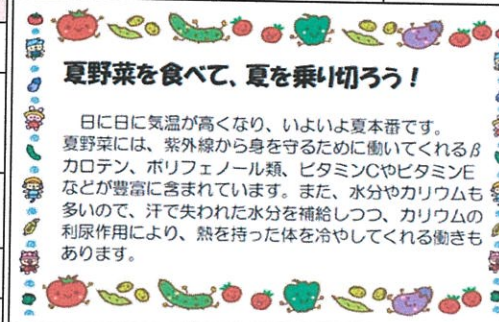
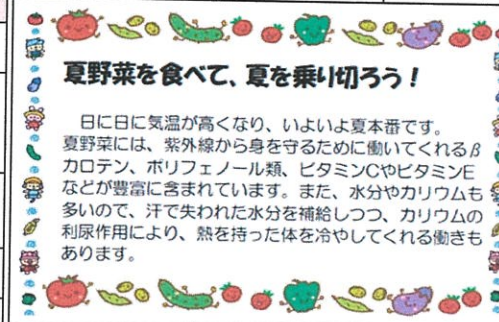
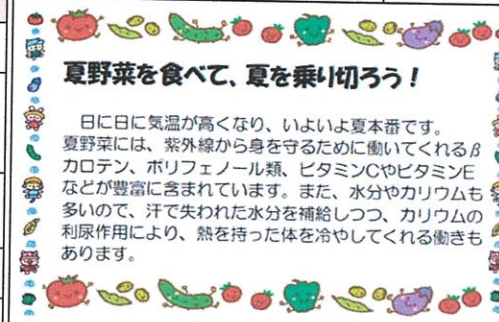
2025年7月

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		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
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	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 じゃが芋ツナサラダ 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・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン じゃが芋・豚・片栗粉・大根・胡瓜 コーン・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレールウ・トマト・マヨネーズ 豚・フルーツ	米・鶏肉・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・たら・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・じゃが芋・豚・片栗粉 マヨネーズ・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・鶏肉・玉ねぎ・人参・南瓜・茄子 ピーマン・カレールウ・じゃが芋 マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・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	アップルボンチ 牛乳	煮りんごヨーグルトかけ 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・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ピーマン	バナナ・りんごジュース	りんご・レモン汁・ヨーグルト		豆乳・バナナ・スクーン	米・若芽	ホットケーキミックス・マヨネーズ 豆乳・人参	アガー・グレープジュース	
栄養価	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	
日	7	8	9	10	11	12	日	28	29	30	31		
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		
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 七塔素麺汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 コーンスローサラダ 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	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	 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。		
主要食材	米・青のり・コーン・たら・しょうが汁 片栗粉・マヨネーズ・トマト・胡瓜・胡瓜 玉ねぎ・マヨネーズ・味噌・素麺・おろし	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マヨネーズ・マヨネーズ・じゃが芋・いんげん 胡瓜・豚・味噌	米・豚肉・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・じゃが芋・マヨネーズ 切干大根・人参・いんげん・味噌	米・たら・玉ねぎ・豚・南瓜 マヨネーズ・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・ごま油・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ キャベツ・胡瓜	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 人参・味噌・片栗粉・マヨネーズ・もやし ほうれん草・フルーツ	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん ごぼう・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌	米・ほうろく・大根・いんげん・豆腐 味噌			
おやつ	七塔フルーツゼリー☆ 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	スイーツかぼちゃ 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	米・味噌	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・鶏肉・人参		アガー・グレープゼリー	南瓜・豆乳・マーガリン	マカロニ・きな粉	米・サケフレーク	豆乳・ジャム			
栄養価	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食			
日	14	15	16	17	18	19	日	28	29	30	31		
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		
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	夏祭り お楽しみ給食	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め じゃが芋のツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ポテトサラダ 味噌汁	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	 土用の丑の日 「ウナギ」 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、夏バテを防ぐ効果だけでなく、のどや喉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喉痛の予防にもなります。		
主要食材	米・メルル・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 高野豆腐・いんげん・味噌	米・人参・ツナ缶・鶏肉・玉ねぎ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 大根・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 じゃが芋・マヨネーズ・マヨネーズ・大根 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	中巻・豚肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 青のり・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 枝豆・とうもろこし・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・人参・いんげん・ツナ缶 胡瓜・じゃが芋・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ キャベツ・胡瓜	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 人参・味噌・片栗粉・マヨネーズ・もやし ほうれん草・フルーツ	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん ごぼう・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌	米・ほうろく・大根・いんげん・豆腐 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	和風ピラフ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	スイーツかぼちゃ 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	ホットケーキミックス・豆乳 南瓜	ヨーグルト・バナナ	米・さけフレーク		米・長ねぎ・しらす・小ねぎ 人参	食パン・豆乳・マーガリン	南瓜・豆乳・マーガリン	マカロニ・きな粉	米・サケフレーク	豆乳・ジャム			
栄養価	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食			
日	22	23	24	25	26	27	日	22	23	24	25	26	27
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 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 じゃが芋ツナサラダ 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	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁	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	 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。		
主要食材	米・たら・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・じゃが芋・豚・片栗粉 マヨネーズ・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・鶏肉・玉ねぎ・人参・南瓜・茄子 ピーマン・カレールウ・じゃが芋 マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・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・鶏肉・長ねぎ・人参・片栗粉・トマト マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・人参・片栗粉・トマト マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ キャベツ・胡瓜	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 人参・味噌・片栗粉・マヨネーズ・もやし ほうれん草・フルーツ	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん ごぼう・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌	米・ほうろく・大根・いんげん・豆腐 味噌			
おやつ	煮りんごヨーグルトかけ 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	スイーツかぼちゃ 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	豆乳ジャムケーキ 牛乳			
主要食材	りんご・レモン汁・ヨーグルト	豆乳・バナナ・スクーン	米・若芽	ホットケーキミックス・マヨネーズ 豆乳・人参	アガー・グレープゼリー	南瓜・豆乳・マーガリン	マカロニ・きな粉	米・サケフレーク	豆乳・ジャム	豆乳・ジャム			
栄養価	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食			
日	28	29	30	31			日	28	29	30	31		
おやつ	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		
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	夏祭り お楽しみ給食	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め じゃが芋のツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ポテトサラダ 味噌汁	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	 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。		
主要食材	米・メルル・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 高野豆腐・いんげん・味噌	米・人参・ツナ缶・鶏肉・玉ねぎ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 大根・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 じゃが芋・マヨネーズ・マヨネーズ・大根 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	中巻・豚肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 青のり・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 枝豆・とうもろこし・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・人参・いんげん・ツナ缶 胡瓜・じゃが芋・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ キャベツ・胡瓜	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 人参・味噌・片栗粉・マヨネーズ・もやし ほうれん草・フルーツ	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん ごぼう・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌	米・ほうろく・大根・いんげん・豆腐 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	和風ピラフ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	スイーツかぼちゃ 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	ホットケーキミックス・豆乳 南瓜	ヨーグルト・バナナ	米・さけフレーク		米・長ねぎ・しらす・小ねぎ 人参	食パン・豆乳・マーガリン	南瓜・豆乳・マーガリン	マカロニ・きな粉	米・サケフレーク	豆乳・ジャム			
栄養価	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食			
日	22	23	24	25	26	27	日	22	23	24	25	26	27
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 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 じゃが芋ツナサラダ 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	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁	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	 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。		
主要食材	米・たら・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・じゃが芋・豚・片栗粉 マヨネーズ・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・鶏肉・玉ねぎ・人参・南瓜・茄子 ピーマン・カレールウ・じゃが芋 マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・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・鶏肉・長ねぎ・人参・片栗粉・トマト マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・人参・片栗粉・トマト マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ キャベツ・胡瓜	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 人参・味噌・片栗粉・マヨネーズ・もやし ほうれん草・フルーツ	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん ごぼう・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌	米・ほうろく・大根・いんげん・豆腐 味噌			
おやつ	煮りんごヨーグルトかけ 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	スイーツかぼちゃ 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	豆乳ジャムケーキ 牛乳			
主要食材	りんご・レモン汁・ヨーグルト	豆乳・バナナ・スクーン	米・若芽	ホットケーキミックス・マヨネーズ 豆乳・人参	アガー・グレープゼリー	南瓜・豆乳・マーガリン	マカロニ・きな粉	米・サケフレーク	豆乳・ジャム	豆乳・ジャム			
栄養価	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食			
日	28	29	30	31			日	28	29	30	31		
おやつ	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		
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	夏祭り お楽しみ給食	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め じゃが芋のツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ポテトサラダ 味噌汁	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	 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。		
主要食材	米・メルル・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 高野豆腐・いんげん・味噌	米・人参・ツナ缶・鶏肉・玉ねぎ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 大根・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 じゃが芋・マヨネーズ・マヨネーズ・大根 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	中巻・豚肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 青のり・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 枝豆・とうもろこし・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・人参・いんげん・ツナ缶 胡瓜・じゃが芋・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ キャベツ・胡瓜	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 人参・味噌・片栗粉・マヨネーズ・もやし ほうれん草・フルーツ	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん ごぼう・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌	米・ほうろく・大根・いんげん・豆腐 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	和風ピラフ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	スイーツかぼちゃ 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	ホットケーキミックス・豆乳 南瓜	ヨーグルト・バナナ	米・さけフレーク		米・長ねぎ・しらす・小ねぎ 人参	食パン・豆乳・マーガリン	南瓜・豆乳・マーガリン	マカロニ・きな粉	米・サケフレーク	豆乳・ジャム			
栄養価	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食			
日	22	23	24	25	26	27	日	22	23	24	25	26	27
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 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 じゃが芋ツナサラダ 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	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁	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	 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。		
主要食材	米・たら・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・じゃが芋・豚・片栗粉 マヨネーズ・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・鶏肉・玉ねぎ・人参・南瓜・茄子 ピーマン・カレールウ・じゃが芋 マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・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・鶏肉・長ねぎ・人参・片栗粉・トマト マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・人参・片栗粉・トマト マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ キャベツ・胡瓜	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 人参・味噌・片栗粉・マヨネーズ・もやし ほうれん草・フルーツ	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん ごぼう・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌	米・ほうろく・大根・いんげん・豆腐 味噌			
おやつ	煮りんごヨーグルトかけ 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	スイーツかぼちゃ 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	豆乳ジャムケーキ 牛乳			
主要食材	りんご・レモン汁・ヨーグルト	豆乳・バナナ・スクーン	米・若芽	ホットケーキミックス・マヨネーズ 豆乳・人参	アガー・グレープゼリー	南瓜・豆乳・マーガリン	マカロニ・きな粉	米・サケフレーク	豆乳・ジャム	豆乳・ジャム			
栄養価	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食	1人1食 1人2食 1人3食			
日	28	29	30	31			日	28	29	30	31		
おやつ	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		
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	夏祭り お楽しみ給食	ごはん 豚とさつま芋の甘								

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。

土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には「鰻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疲労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、解凍完了期までは加熱したものを提供しています。
- ※焼、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。