

2025年7月

卵

除去対応

予定献立表・幼児食 【鶏卵アレルギー対応】

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 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	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 かつお・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・カレーパウダー・トマト・アボカド 豆・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・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・片栗粉・長ねぎ・豚・ごま油 ピーマン・カレーパウダー・キャベツ 胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・豚・ごま油 しょうが汁・トマト・アボカド・マカロニ アスパラ・さつま芋・胡瓜・人参 マヨネーズ・味噌			
おやつ 午後		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	煮干しヨーグルトがけ 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		豆乳・豆乳・マーガリン	マカロニ・きなこ	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	りんご・レモン汁・ヨーグルト		ホットケーキミックス・バナナ 豆乳	米・蕎麦	ホットケーキミックス・マヨネーズ 豆乳・人参		
エネルギー		1人分 - 535.0 kcal 蛋白質 19.7 g	1人分 - 477.0 kcal 蛋白質 18.6 g	1人分 - 514.0 kcal 蛋白質 18.0 g	1人分 - 516.0 kcal 蛋白質 22.4 g	1人分 - 493.0 kcal 蛋白質 19.9 g		1人分 - 481.0 kcal 蛋白質 16.5 g	1人分 - 504.0 kcal 蛋白質 17.7 g	1人分 - 507.0 kcal 蛋白質 15.6 g	1人分 - 535.0 kcal 蛋白質 18.1 g	1人分 - 490.0 kcal 蛋白質 16.8 g	
エネルギー		1人分 - 553.0 kcal 蛋白質 21.4 g	1人分 - 507.0 kcal 蛋白質 19.6 g	1人分 - 540.0 kcal 蛋白質 19.9 g	1人分 - 520.0 kcal 蛋白質 24.0 g	1人分 - 504.0 kcal 蛋白質 21.7 g		1人分 - 503.0 kcal 蛋白質 18.0 g	1人分 - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	1人分 - 556.0 kcal 蛋白質 18.4 g	1人分 - 547.0 kcal 蛋白質 22.1 g	1人分 - 508.0 kcal 蛋白質 20.1 g	
日	7	8	9	10	11	12	日	28	29	30	31		
おやつ 午前	お菓子 七夕	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 七夕素麺汁	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 鶏と南豆のカレー煮 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・南豆・胡瓜 玉ねぎ・マヨネーズ・味噌・素麺・卵	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト・アボカド・アボカド・きゃべつ・人参 胡瓜・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・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・豚・南豆 アボカド・人参・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草・もやし きゃべつ・胡瓜 酢・ごま・油・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・グリン・ス きゃべつ・胡瓜 ほうれん草・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・グリン・ス・もやし ほうれん草・フルーツ	米・鶏肉・南豆・玉ねぎ・いんげん かぼ・片栗粉・きゃべつ・コーン 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・ほうろ・大根・いんげん・豆腐 味噌	ごはん・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌		
おやつ 午後	七夕フルーツゼリー☆ 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	◆お楽しみおやつ部選対応 ジュース	グレープゼリー 牛乳	おやつ 午後	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・鶏肉・人参		アガー・グレープゼリー	南豆・豆乳・マーガリン	マカロニ・きなこ	米・サクフレーク	米・サクフレーク	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 蛋白質 16.2 g	1人分 - 504.0 kcal 蛋白質 19.8 g	1人分 - 526.0 kcal 蛋白質 16.5 g	1人分 - 522.0 kcal 蛋白質 10.3 g	1人分 - 527.0 kcal 蛋白質 20.2 g	1人分 - 469.0 kcal 蛋白質 21.2 g	1人分 - 509.0 kcal 蛋白質 19.1 g	1人分 - 527.0 kcal 蛋白質 19.3 g	1人分 - 525.0 kcal 蛋白質 17.5 g	1人分 - 527.1 kcal 蛋白質 20.1 g	1人分 - 534.1 kcal 蛋白質 22.4 g		
エネルギー	1人分 - 509.0 kcal 蛋白質 17.6 g	1人分 - 517.0 kcal 蛋白質 23.1 g	1人分 - 555.0 kcal 蛋白質 17.9 g	1人分 - 556.0 kcal 蛋白質 11.9 g	1人分 - 534.0 kcal 蛋白質 21.7 g	1人分 - 509.0 kcal 蛋白質 24.1 g	1人分 - 529.0 kcal 蛋白質 20.6 g	1人分 - 544.0 kcal 蛋白質 21.1 g	1人分 - 554.0 kcal 蛋白質 19.2 g	1人分 - 554.0 kcal 蛋白質 19.2 g	1人分 - 534.1 kcal 蛋白質 22.4 g		
日	14	15	16	17	18	19							
おやつ 午前	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 きゃべつツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ポテトサラダ 味噌汁							
主要食材	米・メルル・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 大根・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 かつお・マヨネーズ・グリン・ス・大根 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	中華麺・豚肉・きゃべつ・人参 玉ねぎ・マヨネーズ・かつお 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・きゃべつ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・グリン・ス・豆乳 マヨネーズ・アボカド・じゃが芋・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌							
おやつ 午後	南豆のパンケーキ 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							
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 南豆	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	豆乳・豆乳・マーガリン							
エネルギー	1人分 - 529.0 kcal 蛋白質 18.7 g	1人分 - 468.0 kcal 蛋白質 23.8 g	1人分 - 519.0 kcal 蛋白質 24.8 g	1人分 - 554.0 kcal 蛋白質 26.7 g	1人分 - 524.0 kcal 蛋白質 19.8 g	1人分 - 535.0 kcal 蛋白質 19.1 g							
エネルギー	1人分 - 539.0 kcal 蛋白質 19.8 g	1人分 - 504.0 kcal 蛋白質 26.7 g	1人分 - 553.0 kcal 蛋白質 26.4 g	1人分 - 591.0 kcal 蛋白質 30.1 g	1人分 - 569.0 kcal 蛋白質 21.4 g	1人分 - 555.0 kcal 蛋白質 22.5 g							

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。

土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には「強い時間を乗りこえる」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。

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。

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。

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。

※他、天候等の都合により食材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。

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。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)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われます。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「ウナギ」

土用の丑の日には「養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E、良質なタンパク質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、のどや腸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・カレーパウダー・シチューパウダーは卵・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、産後完了期までは加熱したものをご提供しています。
- ※例、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。