

2025年8月

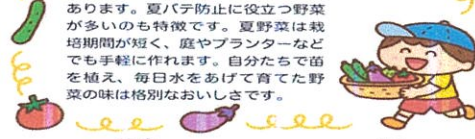
卵	魚卵
除去対応	献立不使用

予定献立表・幼児食

【鶏卵・魚卵アレルギー対応】

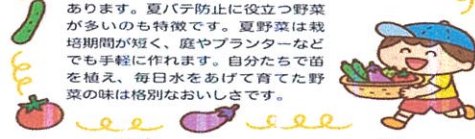


ハッピーチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土	
日					1	2	日	18	19	20	21	22	23	
おやつ					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	
屋食	水分補給は、どんな物がよい？ 体の中の水分の割合は、大人は体重の50～60%、子どもは体重の70～80%とされています。人は、上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が大事になってきます。子どもたちに一番適しているのは、水または麦茶です。ジュースなどは糖分が多く、満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもなります。一見体に良さそうな果汁100%ジュースでも、100ml当たり、砂糖大さじ1杯分(約10g)が入っています。子どもの1日の糖分摂取量は約15gで、食事の中にも糖分は入っているため、とり過ぎになってしまいます。水分補給としてではなく、おやつの一つとして飲むことをおすすめします。						ごはん 豆腐ステーキ肉野菜あん キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豚肉の甘酢ソテー 青菜のツナ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	若芽ごはん 鶏肉の和風ステーキ さわか揚げ 味噌汁	麻婆大根丼 青菜の胡麻和え フルーツ スープ	ごはん 鶏肉のしょうが汁・さつま芋 五ねぎ・いんげん・餅・片栗粉・大根 味噌汁		
							米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん・片栗粉・キャベツ・胡瓜・ごま・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・南瓜・人参・いんげん・餅・片栗粉・ツナ缶・ごま・味噌	米・たら・しょうが汁・片栗粉・さつま芋・いんげん・ほうれん草・人参・玉ねぎ・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋・マーマレード・ブロックリー・ツナ缶・胡瓜・キャベツ・ごま・味噌	米・若芽・鶏肉・ブロックリー・コーン・白米・胡瓜・餅・レモン汁・味噌	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参・味噌・片栗粉・グリンピース・ほうれん草・もやし・ごま・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・さつま芋・五ねぎ・いんげん・餅・片栗粉・大根・味噌	
	菜めしおにぎり 牛乳						アップルゼリー 牛乳	アガー・りんごジュース	しらすおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	アップルゼリー 牛乳	
	米・菜めし						アガー・りんごジュース	米・しらす・人参	食パン・豆乳・マーガリン	さつま芋・りんご	マカロニ・きな粉	アガー・りんごジュース		
主要食材														
おやつ														
主要食材														
1,2歳児							I補給 - 486.0 kcal 蛋白質 23.9 g I補給 - 519.0 kcal 蛋白質 26.1 g	I補給 - 498.0 kcal 蛋白質 20.3 g I補給 - 501.0 kcal 蛋白質 21.9 g	I補給 - 489.0 kcal 蛋白質 17.1 g I補給 - 508.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I補給 - 503.0 kcal 蛋白質 20.0 g I補給 - 538.0 kcal 蛋白質 21.9 g	I補給 - 474.0 kcal 蛋白質 22.6 g I補給 - 501.0 kcal 蛋白質 26.9 g	I補給 - 464.0 kcal 蛋白質 17.6 g I補給 - 507.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I補給 - 507.0 kcal 蛋白質 19.0 g I補給 - 524.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I補給 - 470.0 kcal 蛋白質 18.1 g I補給 - 509.0 kcal 蛋白質 20.2 g
3,4,5歳児														
日	4	5	6	7	8	9	日	25	26	27	28	29	30	
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	
屋食	ごはん 白身魚の味噌焼 ほうれん草中華浸し すまし汁	ごはん 鶏肉のバーベキュー コールスローサラダ スープ	焼きうどん 南瓜のきんぴら風 フルーツ 豆腐スープ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 人参しりしり 味噌汁	ごはん 肉豆腐 きゅうり味噌和え すまし汁	ギョウザ丼 温野菜のオムライス フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のオムライス かぼちゃサラダ 味噌汁	ミートソースパグティ レモン風味和え フルーツ スープ	ごはん 白身魚のお好み焼風 ブロッコリーと草炒め 味噌汁	ビビンバ風 南瓜とひじき煮 フルーツ スープ	ごはん ポテトと豚肉のトマト煮 だいこんサラダ 味噌汁		
	米・メルーサ・味噌・いんげん・トマト・ほうれん草・人参・餅・ごま・ごま油	米・鶏肉・キャベツ・オムライス・ブロッコリー・じゃが芋・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・餅	うどん・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・青のり・南瓜・フルーツ・豆腐・ほうれん草・長ねぎ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・ブロックリー・じゃが芋・人参・胡瓜・ごま・味噌	米・たら・マヨネーズ・パセリ粉・じゃが芋・人参・ツナ缶・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ・胡瓜・ごま・味噌	米・豚肉・しょうが汁・キャベツ・人参・片栗粉・ごま油・ブロッコリー・じゃが芋・キャベツ・フルーツ・味噌	米・ほっけ・玉ねぎ・餅・トマト・ブロッコリー・南瓜・胡瓜・マヨネーズ・ブロッコリー・じゃが芋・キャベツ・フルーツ・味噌	米・鶏肉・味噌・玉ねぎ・人参・トマト缶・キャベツ・オムライス・キャベツ・ほうれん草・レモン汁・フルーツ	米・たら・小麦粉・オムライス・ブロッコリー・青のり・南瓜・ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・人参・味噌	米・鶏肉・人参・ほうれん草・もやし・コーン・南瓜・ひじき・フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト缶・ウチコン・パセリ粉		
	ジュース(沖縄風ご飯) 牛乳	ジャムサンド 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	アップルスクエア 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	みそ蒸しパン 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ポテトもち 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	アップルボンチ 牛乳		
	米・鶏肉・人参・小ねぎ	食パン・いちごジャム	米・サクフレック	ホットケーキミックス・豆乳・りんご	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ・クチャップ	食パン・豆乳・マーガリン	米・ゆかり	ホットケーキミックス・味噌・豆乳	米・若芽	じゃが芋・片栗粉・クチャップ	米・ゆかり	バナナ・りんごジュース		
主要食材														
おやつ														
主要食材														
1,2歳児	I補給 - 489.0 kcal 蛋白質 22.5 g	I補給 - 503.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I補給 - 492.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I補給 - 536.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I補給 - 503.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I補給 - 489.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I補給 - 534.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I補給 - 485.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I補給 - 492.0 kcal 蛋白質 22.9 g	I補給 - 482.0 kcal 蛋白質 15.9 g	I補給 - 488.0 kcal 蛋白質 22.8 g	I補給 - 487.0 kcal 蛋白質 15.1 g		
3,4,5歳児	I補給 - 505.0 kcal 蛋白質 23.8 g	I補給 - 515.0 kcal 蛋白質 22.9 g	I補給 - 511.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I補給 - 567.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I補給 - 531.0 kcal 蛋白質 24.7 g	I補給 - 523.0 kcal 蛋白質 25.1 g	I補給 - 550.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I補給 - 500.0 kcal 蛋白質 18.8 g	I補給 - 506.0 kcal 蛋白質 24.7 g	I補給 - 502.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I補給 - 530.0 kcal 蛋白質 26.9 g	I補給 - 516.0 kcal 蛋白質 16.8 g		
日	11	12	13	14	15	16	【夏野菜を食べよう！】 ☆ナス…体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。油との相性は抜群ですが、中がスポンジ状で油を吸収しやすいので、注意が必要です ☆トマト…夏の体力回復には、効果的で、ビタミンCを多く含みます。血圧を低下させ、イライラを鎮める作用があります。							
屋食	豆腐肉みそ丼 スティック野菜マヨ添え フルーツ すまし汁						さつま芋カレー 温野菜サラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの胡麻和え スープ	ごはん 白身魚コーンマヨ焼 人参ツナサラダ 味噌汁	ごはん 南瓜と鶏の炒り煮 白菜の煮浸し 味噌汁	夏野菜の収穫体験 夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。			
	米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・小ねぎ・味噌・片栗粉・大根・胡瓜・マヨネーズ・フルーツ						米・鶏肉・玉ねぎ・人参・さつま芋・カレー粉・ブロックリー・コーン・ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・ごま・餅・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・グチャップ・ブロッコリー・じゃが芋・トマト・人参・キャベツ・ツナ缶・餅・味噌	米・小根・マヨネーズ・コーン・パセリ粉・じゃが芋・トマト・人参・白菜・もやし・人参・味噌	米・南瓜・鶏肉・玉ねぎ・グリンピース・白菜・もやし・人参・味噌				
	キャラットゼリー 牛乳						煮りんごヨーグルトかけ 牛乳	和風ツナピラフ 牛乳	ジャムケーキ 牛乳	グレープゼリー 牛乳				
	人参・りんごジュース・レモン汁・粉糖						りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・ツナ缶・玉ねぎ・人参・小ねぎ	ホットケーキミックス・豆乳・いちごジャム	アガー・グレープジュース				
主要食材														
おやつ														
主要食材														
1,2歳児							I補給 - 482.0 kcal 蛋白質 15.9 g I補給 - 517.0 kcal 蛋白質 19.4 g	I補給 - 546.0 kcal 蛋白質 16.7 g I補給 - 579.0 kcal 蛋白質 17.4 g	I補給 - 503.0 kcal 蛋白質 23.3 g I補給 - 517.0 kcal 蛋白質 25.3 g	I補給 - 531.0 kcal 蛋白質 18.3 g I補給 - 546.0 kcal 蛋白質 19.7 g	I補給 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g I補給 - 505.0 kcal 蛋白質 17.3 g			
3,4,5歳児														



山の日



●マヨネーズは非使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレー粉とシチュウパウダーは除く・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、販売終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。



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。