

2025年8月

卵

除去対応

予定献立表・幼児食
【鶏卵アレルギー対応】

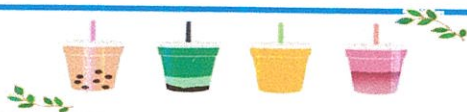


ハッピーチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日	18	19	20	21	22	23	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
食	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	食	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 青菜のお浸し 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌
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
主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌
1・2歳児	489.0 kcal 17.1 g	503.0 kcal 20.0 g	474.0 kcal 22.6 g	464.0 kcal 17.6 g	507.0 kcal 19.0 g	470.0 kcal 18.1 g	1・2歳児	489.0 kcal 17.1 g	503.0 kcal 20.0 g	474.0 kcal 22.6 g	464.0 kcal 17.6 g	507.0 kcal 19.0 g	470.0 kcal 18.1 g
3歳児	508.0 kcal 18.6 g	538.0 kcal 21.9 g	501.0 kcal 26.9 g	507.0 kcal 19.2 g	524.0 kcal 20.5 g	509.0 kcal 20.2 g	3歳児	508.0 kcal 18.6 g	538.0 kcal 21.9 g	501.0 kcal 26.9 g	507.0 kcal 19.2 g	524.0 kcal 20.5 g	509.0 kcal 20.2 g
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
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・キューソース コールスローサラダ スープ	焼うどん 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 きんぴら味噌焼 すまし汁	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 白身魚の味噌焼 ほうれん草中華浸し すまし汁	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 白身魚の味噌焼 ほうれん草中華浸し すまし汁	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 白身魚の味噌焼 ほうれん草中華浸し すまし汁
主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌
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
主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌
1・2歳児	489.0 kcal 22.5 g	503.0 kcal 21.0 g	492.0 kcal 18.6 g	536.0 kcal 17.8 g	503.0 kcal 23.2 g	489.0 kcal 20.4 g	1・2歳児	534.0 kcal 17.5 g	485.0 kcal 17.5 g	492.0 kcal 22.9 g	482.0 kcal 15.9 g	488.0 kcal 22.8 g	487.0 kcal 15.1 g
3歳児	505.0 kcal 23.8 g	515.0 kcal 22.9 g	511.0 kcal 19.8 g	567.0 kcal 19.1 g	531.0 kcal 24.7 g	523.0 kcal 25.1 g	3歳児	550.0 kcal 19.0 g	500.0 kcal 18.8 g	506.0 kcal 24.7 g	502.0 kcal 17.9 g	530.0 kcal 26.9 g	516.0 kcal 16.8 g
日	11	12	13	14	15	16	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
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 味噌汁	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁	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	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 白身魚の味噌焼 ほうれん草中華浸し すまし汁	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 白身魚の味噌焼 ほうれん草中華浸し すまし汁	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 白身魚の味噌焼 ほうれん草中華浸し すまし汁
主要食材	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・ウ・ブロック・コーン 酢・ごま・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ ア・カレー・キャベツ・胡瓜・ごま パセリ・じゃが芋・トマト・人参 きんぴら・ツナ缶・酢・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ ア・カレー・キャベツ・胡瓜・ごま パセリ・じゃが芋・トマト・人参 きんぴら・ツナ缶・酢・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・マヨネーズ・コーン 白菜・人参・人参・人参・人参 白菜・人参・人参・人参・人参	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・マヨネーズ・コーン 白菜・人参・人参・人参・人参 白菜・人参・人参・人参・人参	主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌
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
主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 さつま芋・いんげん・ほうれん草 人参・味噌
1・2歳児	482.0 kcal 15.9 g	546.0 kcal 16.7 g	503.0 kcal 23.3 g	531.0 kcal 18.3 g	495.0 kcal 16.5 g	482.0 kcal 15.9 g	1・2歳児	534.0 kcal 17.5 g	485.0 kcal 17.5 g	492.0 kcal 22.9 g	482.0 kcal 15.9 g	488.0 kcal 22.8 g	487.0 kcal 15.1 g
3歳児	517.0 kcal 19.4 g	579.0 kcal 17.4 g	517.0 kcal 25.3 g	546.0 kcal 19.7 g	505.0 kcal 17.3 g	517.0 kcal 19.4 g	3歳児	550.0 kcal 19.0 g	500.0 kcal 18.8 g	506.0 kcal 24.7 g	502.0 kcal 17.9 g	530.0 kcal 26.9 g	516.0 kcal 16.8 g

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%と言われています。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う。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。



【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。

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おいしいです。



- マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
- ポトケキミックス・カレー・ウ・シチューは卵・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1ヶ月以内の加熱したものを使用しています。

※尚、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。