

2025年8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	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
昼食	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。子どもたちには最適しているのは、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。一児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。 				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	ジャージャー素麺 じゃが芋の煮物 フルーツ スープ	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜のツナ和え 味噌汁	若芽ごはん 鶏肉の和風ステーキ さわやか漬け 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 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨ添え 味噌汁	
					米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・片栗粉・きゃべつ・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 ほうれん草・もやし・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・味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マーマレード・ブロッコリー ツナ缶・胡瓜・きゃべつ・ごま・味噌	米・若芽・鶏肉・ブロッコリー コーン・白菜・胡瓜・餅・レモン汁 味噌	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリセリン・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 玉ねぎ・いんげん・餅・片栗粉・大根 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌		
					菜めしおにぎり 牛乳	アップルゼリー 牛乳	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		
エネルギー	1人分 486.0 kcal たんぱく質 23.9 g	1人分 498.0 kcal たんぱく質 20.3 g	1人分 489.0 kcal たんぱく質 17.1 g	1人分 503.0 kcal たんぱく質 20.0 g	1人分 474.0 kcal たんぱく質 22.6 g	1人分 464.0 kcal たんぱく質 17.6 g	1人分 470.0 kcal たんぱく質 18.1 g						
エネルギー	1人分 519.0 kcal たんぱく質 26.1 g	1人分 501.0 kcal たんぱく質 21.9 g	1人分 508.0 kcal たんぱく質 18.6 g	1人分 538.0 kcal たんぱく質 21.9 g	1人分 501.0 kcal たんぱく質 26.9 g	1人分 507.0 kcal たんぱく質 19.2 g	1人分 509.0 kcal たんぱく質 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
昼食	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 マゼドアンサラダ 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 きゃべつ味噌和え 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 アヲシと茸炒め 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・アヲシ・アヲシ キャベツ・じゃが芋・きゃべつ・胡瓜 人参・コーン・餅	うどん・鶏肉・玉ねぎ・きゃべつ 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 ブロッコリー・じゃが芋・人参・胡瓜 餅・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 味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・きゃべつ・胡瓜 アヲシ・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・たら・片栗粉・ごま油・アヲシ じゃが芋・アヲシ・アヲシ・アヲシ・味噌	米・ほった・玉ねぎ・餅・トマト アヲシ・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 胡瓜・餅・レモン汁・フルーツ	米・たら・小麦粉・アヲシ アヲシ・青のり・南瓜・アヲシ 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・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・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 トマト缶・グチャップ・パセリ粉 大根・胡瓜・コーン・餅・味噌	
	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	アップルポンチ 牛乳	
	米・鶏肉・人参・小ねぎ	食パン・いちごジャム	米・サクフレーク	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 グチャップ	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・グチャップ	米・ゆかり	バナナ・りんごジュース	
エネルギー	1人分 489.0 kcal たんぱく質 22.5 g	1人分 503.0 kcal たんぱく質 21.0 g	1人分 492.0 kcal たんぱく質 18.6 g	1人分 536.0 kcal たんぱく質 17.8 g	1人分 503.0 kcal たんぱく質 23.2 g	1人分 489.0 kcal たんぱく質 20.4 g	1人分 534.0 kcal たんぱく質 17.5 g	1人分 485.0 kcal たんぱく質 17.5 g	1人分 492.0 kcal たんぱく質 22.9 g	1人分 482.0 kcal たんぱく質 15.9 g	1人分 488.0 kcal たんぱく質 22.8 g	1人分 487.0 kcal たんぱく質 15.1 g	
エネルギー	1人分 505.0 kcal たんぱく質 23.8 g	1人分 515.0 kcal たんぱく質 22.9 g	1人分 511.0 kcal たんぱく質 19.8 g	1人分 567.0 kcal たんぱく質 19.1 g	1人分 531.0 kcal たんぱく質 24.7 g	1人分 523.0 kcal たんぱく質 25.1 g	1人分 550.0 kcal たんぱく質 19.0 g	1人分 500.0 kcal たんぱく質 18.8 g	1人分 506.0 kcal たんぱく質 24.7 g	1人分 502.0 kcal たんぱく質 17.9 g	1人分 530.0 kcal たんぱく質 26.9 g	1人分 516.0 kcal たんぱく質 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。						
昼食	山の日 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よ。 				ごはん 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	ごはん 南瓜と鶏の炒り煮 白菜の煮浸し 味噌汁			
					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・ブロッコリー・コーン 餅・ごま・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ アヲシ・きゃべつ・胡瓜・ごま 餅・ごま・フルーツ	米・たら・マヨネーズ・コーン パセリ粉・じゃが芋・トマト・人参 きゃべつ・ツナ缶・餅・味噌	米・南瓜・鶏肉・玉ねぎ・アヲシ・人参 白菜・もやし・人参・味噌	米・南瓜・鶏肉・玉ねぎ・アヲシ・人参 白菜・もやし・人参・味噌			
					キャロットゼリー 牛乳	煮りんごヨーグルトがけ 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	アガー・グレープジュース			
					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 いちごジャム	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 482.0 kcal たんぱく質 15.9 g	1人分 546.0 kcal たんぱく質 16.7 g	1人分 503.0 kcal たんぱく質 23.3 g	1人分 531.0 kcal たんぱく質 18.3 g	1人分 495.0 kcal たんぱく質 16.5 g								
エネルギー	1人分 517.0 kcal たんぱく質 19.4 g	1人分 579.0 kcal たんぱく質 17.4 g	1人分 517.0 kcal たんぱく質 25.3 g	1人分 546.0 kcal たんぱく質 19.7 g	1人分 505.0 kcal たんぱく質 17.3 g								

●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・カレー粉とシチュールは卵・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、産後完了期までは加熱したものを提供しています。

※尚、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

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。



【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なおいしさです。

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。