

2019年7月



予定献立表・幼児食



ハッピーちゃいんど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土			
日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	日	22日	23日	24日	25日	26日	27日			
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			
朝食	チリコンカーンライス だいこんサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚カラフル焼 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 ポテトサラダ 味噌汁	そぼろかけごはん 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 揚げ鮭のマリネ 温野菜のおかか和え すまし汁	ごはん 豆腐のカレー煮 スティック野菜マヨ添え 味噌汁	朝食	ごはん 白身魚の人参味噌煮 もやし胡麻和え すまし汁	あんかけうどん 南瓜の煮物 スティック野菜マヨ添え フルーツ	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 切干の煮物 味噌汁	炒め納豆ごはん じゃが芋のきんぴら フルーツ 味噌汁	豚挽肉と夏野菜カレー ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん かわいい和風ステーキ マカロニサラダ 味噌汁			
主要食材	米・玉ねぎ・人参・豚肉・大豆・小麦・じゃがいも 加・粉・トウモロコシ・カブ・大根・胡瓜・リンゴ 卵・フルーツ	米・かわいい・人参・コーン・小豆・トマト マヨネーズ・ツナ缶・豆腐・きゃべつ ごま・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・トマト じゃが芋・豆腐・人参・マヨネーズ 味噌	米・豆腐・味噌・玉ねぎ・人参・ピーマン 南瓜・いんげん・フルーツ・味噌	米・豆腐・味噌・玉ねぎ・人参・ピーマン カレー・ウチコン・大根・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・豆腐・味噌・玉ねぎ・人参・ピーマン カレー・ウチコン・大根・胡瓜 マヨネーズ・味噌	主要食材	米・豆腐・味噌・玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・胡瓜・ごま	うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・白菜 味噌・片栗粉・南瓜・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・人参・長ねぎ・人参・豆腐 じゃが芋・いんげん・フルーツ・味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・人参・豆腐 じゃが芋・いんげん・フルーツ・味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・人参・豆腐 じゃが芋・いんげん・フルーツ・味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・人参・豆腐 じゃが芋・いんげん・フルーツ・味噌			
おやつ	フレンチトースト 牛乳	和風ピラフ	ケチャップうどん	煮リゾットヨーグルト 牛乳	お好み焼き 牛乳	じゃがもち 牛乳	おやつ	ホットケーキ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	みそおやき 牛乳	ジャムサンド 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳			
主要食材	食パン・牛乳・バター	米・長ねぎ・しらす・人参	うどん・ツナ缶・人参・玉ねぎ・ピーマン ケチャップ・ウスターソース	りんご・レモン汁・ヨーグルト	小豆・豆腐・味噌・きゃべつ・もやし・人参 味噌・ソース・青のり	じゃが芋・片栗粉・青のり	主要食材	ホットケーキミックス・牛乳・バター	米・さけフレーク	マカロニ・きな粉	米・味噌・ごま	食パン・いちじくジャム	ヨーグルト・バナナ			
1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 498.0 kcal 蛋白質 17.6 g	I kcal - 503.0 kcal 蛋白質 20.9 g	I kcal - 499.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I kcal - 498.0 kcal 蛋白質 18.4 g	I kcal - 497.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I kcal - 538.0 kcal 蛋白質 18.6 g	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 465.0 kcal 蛋白質 16.5 g	I kcal - 496.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I kcal - 479.0 kcal 蛋白質 22.6 g	I kcal - 518.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I kcal - 525.0 kcal 蛋白質 15.3 g	I kcal - 482.0 kcal 蛋白質 20.5 g			
1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 533.0 kcal 蛋白質 20.9 g	I kcal - 525.0 kcal 蛋白質 22.5 g	I kcal - 518.0 kcal 蛋白質 23.6 g	I kcal - 515.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I kcal - 521.0 kcal 蛋白質 23.1 g	I kcal - 572.0 kcal 蛋白質 21.8 g	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 475.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I kcal - 518.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I kcal - 529.0 kcal 蛋白質 25.9 g	I kcal - 548.0 kcal 蛋白質 19.4 g	I kcal - 575.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I kcal - 504.0 kcal 蛋白質 22.1 g			
日	8日：七夕	9日	10日	11日	12日	13日	日	29日	30日	31日	<p>7月</p> <p>早いもので1年も半年が過ぎ、子ども達の好きな夏がすぐそこまでやってきました。これからの時期は、はじめと蒸し暑く食欲も落ちやすくなります。食欲がないからと言ってあっさりしたもののや、好きなものに偏った食べ方をしていると『夏バテ』をしてしまいます。暑い夏だからこそ、よく食べ・よく遊び、夏に負けない体づくりをしましょう！！</p>					
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						
朝食	枝豆コーンごはん カレイの竜田揚げ かぼちゃサラダ 七塔菜ソース	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参しりしり 味噌汁	ジャージャー素麺 さつま芋のキンピラ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の風味焼き 切干の煮物 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー さわやか漬け 味噌汁	ごはん 鶏のみそからめ焼 大根の枝豆コーンあん 味噌汁	朝食	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン キャバツの胡麻和え すまし汁	ごはん 白身魚のごま照焼 ひじきの煮物 味噌汁	のりじゃごごはん 鶏肉の照焼き 白菜の煮浸し 味噌汁						
主要食材	米・枝豆・コーン・かわいい・しょうが汁 片栗粉・トマト・ブロックソーラ・南瓜・胡瓜 玉ねぎ・マヨネーズ・そうめん・おくら・人参	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・コーン・ひじき パン粉・片栗粉・人参・ツナ缶・味噌	そうめん・豚肉・長ねぎ・味噌・片栗粉 胡瓜・もやし・さつま芋・人参・ごま フルーツ	米・ほっけ・しょうが汁・小豆・片栗粉・青のり じゃが芋・豆腐・大根・人参・いんげん 味噌	米・豆腐・豚肉・人参・もやし・しら きゃべつ・胡瓜・卵・レモン汁・味噌 味噌	米・鶏肉・味噌・さつま芋・大根 キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参・片栗粉 味噌	主要食材	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 マヨネーズ・ウチコン・きゃべつ ひじき・高野豆腐・人参・枝豆・味噌 味噌	米・ほっけ・ごま・ブロックソーラ・トマト 小豆・高野豆腐・人参・じゃが芋・トマト・白米・人参 味噌	米・しらす・ごま油・青のり・鶏肉 小豆・じゃが芋・トマト・白米・人参 味噌						
おやつ	カルピス寒天 牛乳	バナナスコーン 牛乳	焼もちおにぎり 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	チーズ焼きおにぎり 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳	おやつ	南瓜豆乳ようかん 牛乳	フルーツさんどん 牛乳	キャロットケーキ 牛乳						
主要食材	カルピス・牛乳・粉寒天	ホットケーキミックス・バナナ・牛乳	米・コーン	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ ケチャップ・ウスターソース・お豆腐	米・チーズ・味噌・ごま	豆乳・粉寒天・いちじくジャム	主要食材	南瓜・豆乳・粉寒天	さつま芋・りんご	ホットケーキミックス・バター・牛乳 人参						
1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 462.0 kcal 蛋白質 15.9 g	I kcal - 517.0 kcal 蛋白質 21.4 g	I kcal - 578.0 kcal 蛋白質 19.7 g	I kcal - 498.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I kcal - 522.0 kcal 蛋白質 22.0 g	I kcal - 469.0 kcal 蛋白質 20.1 g	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 508.0 kcal 蛋白質 20.0 g	I kcal - 484.0 kcal 蛋白質 16.4 g	I kcal - 480.0 kcal 蛋白質 21.3 g				I kcal - 503.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I kcal - 554.0 kcal 蛋白質 23.7 g	I kcal - 585.0 kcal 蛋白質 20.4 g
1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 503.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I kcal - 554.0 kcal 蛋白質 23.7 g	I kcal - 585.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I kcal - 509.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I kcal - 545.0 kcal 蛋白質 25.1 g	I kcal - 488.0 kcal 蛋白質 22.4 g	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 535.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I kcal - 502.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I kcal - 500.0 kcal 蛋白質 23.8 g				I kcal - 501.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I kcal - 521.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I kcal - 521.0 kcal 蛋白質 19.3 g
日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	日	29日	30日	31日				<p>夏バテに気をつけて 夏を乗り越えましょう！</p> <p>日増しに暑くなってきました。古く万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。「夏バテ」は、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、食事には注意してあげてください。</p> <p>今月のおすすめ食材 今月は『ゴーヤ』です♡♡♡ ・旬 6～8月 ・多い栄養素 ビタミンC、モモルデシン</p> <p>独特の苦みで子どもにも大人にも敬遠されがちな「ゴーヤ」ですが、栄養満点の食材です。ビタミンCがとて多く、トマトの約5倍、胡瓜の約10倍含まれています。「ゴーヤ」に含まれているビタミンCは熱に強く、壊れにくい性質があるのでどんな料理に使用しても多くのビタミンCを摂取することができます。また苦味成分の「モモルデシン」には胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があるので、夏バテ防止にぴったりです。ただ、体を冷やす効果もあるので、冷え性の方は食べすぎに注意しましょう。「ゴーヤ」の下処理で苦味を取る際に「ワタをしっかりと取る」という表記がよくありますが、実は「ゴーヤ」のワタは苦くないんです。苦味をしっかりと取るには薄く切って、しっかりと塩もみ、下茹でを行ってください。</p>		
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						
朝食	ごはん 白身魚の胡麻焼き さつま芋とひじき煮 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 きゃべつのおかか和え 味噌汁	ゆかりごはん 鮭のマヨネーズ焼 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん コロッケ 青菜のツナ和え スープ	ごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁	朝食	ごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁						
主要食材	米・かわいい・ごま・いんげん・コーン さつま芋・人参・ひじき・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小豆 南瓜・きゃべつ・胡瓜・味噌・味噌	米・ゆかり・豆・マヨネーズ・パセリ粉 じゃが芋・高野豆腐・人参・玉ねぎ いんげん・味噌	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小豆 パン粉・きゃべつ・トマトソース ツナ缶・ほうれん草・人参	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 白菜・もやし・人参・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 白菜・もやし・人参・味噌	主要食材	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 白菜・もやし・人参・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 白菜・もやし・人参・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 白菜・もやし・人参・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 白菜・もやし・人参・味噌					
おやつ	バナナパンケーキ 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	ヨーグルト寒天 牛乳	南瓜のあべかわ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	おやつ	バナナパンケーキ 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	ヨーグルト寒天 牛乳	南瓜のあべかわ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳			
主要食材	ホットケーキミックス・牛乳・バター バナナ	食パン・牛乳・オレンジジュース	ヨーグルト・粉寒天・いちじくジャム	南瓜・きな粉	フルーツ・オレンジジュース	フルーツ・オレンジジュース	主要食材	ホットケーキミックス・牛乳・バター バナナ	食パン・牛乳・オレンジジュース	ヨーグルト・粉寒天・いちじくジャム	南瓜・きな粉	フルーツ・オレンジジュース	フルーツ・オレンジジュース			
1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 501.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I kcal - 499.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I kcal - 493.0 kcal 蛋白質 20.1 g	I kcal - 498.0 kcal 蛋白質 16.9 g	I kcal - 499.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I kcal - 499.0 kcal 蛋白質 21.0 g	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 501.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I kcal - 499.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I kcal - 493.0 kcal 蛋白質 20.1 g	I kcal - 498.0 kcal 蛋白質 16.9 g	I kcal - 499.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I kcal - 499.0 kcal 蛋白質 21.0 g			
1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 521.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I kcal - 524.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I kcal - 518.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I kcal - 545.0 kcal 蛋白質 18.2 g	I kcal - 534.0 kcal 蛋白質 23.5 g	I kcal - 534.0 kcal 蛋白質 23.5 g	1歳未満 2歳未満 3歳未満 4歳未満	I kcal - 521.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I kcal - 524.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I kcal - 518.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I kcal - 545.0 kcal 蛋白質 18.2 g	I kcal - 534.0 kcal 蛋白質 23.5 g	I kcal - 534.0 kcal 蛋白質 23.5 g			

■午前おやつは、1～2歳児のみ、お菓子類を温めています。

●ホットケーキミックスは弱不使用のものを使用しております。
※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。
※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。

株式会社 セプト