

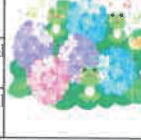
2020年6月



予定献立表・幼児食



ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	日	22	23	24	25	26	27
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	ミートソースパグティ 野菜スティック フルーツ スープ	豚さんびら丼 ひじきサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏のマヨネーズ焼 さわやか漬け スープ	ごはん 白身魚のマリネ 南瓜の甘煮 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ スープ	ごはん 鮭の葱みそ焼 マカロニサラダ すまし汁	昼食	ポークカレー 野菜とツナのソテー フルーツ スープ	ごはん 白身魚の照焼 大根のそぼろあん 味噌汁	ごはん 具沢山シチュー ごまドレッシングサラダ フルーツ	ジューシー さつま芋とひじき煮 味噌おから和え すまし汁	ゆかりごはん 鶏の香味揚げ 人参しりしり 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 カレーきんぴら すまし汁
主要食材	スリロ、鶏肉、玉ねぎ、人参、 トマト缶、グチャップ、ソース、大根、 胡瓜、マヨネーズ、フルーツ	米、豚肉、ごぼう、人参、きゃべつ、 コーン、ひじき、マヨネーズ、豚、枝豆、 フルーツ、味噌	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ、 人参、いんげん、きゃべつ、胡瓜、卵、 レモン汁	米、カレイ、小麦粉、玉ねぎ、人参、 ピーマン、豚、胡瓜、味噌	米、豆腐、豚肉、長ねぎ、味噌、片栗粉、 いんげん、大根、胡瓜、ツナ缶、 マヨネーズ	米、鮭、鶏肉、長ねぎ、ごぼう、トマト、 じゃが芋、マカロニ、人参、ブロッコリー、 マヨネーズ	主要食材	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、 カレー、ツナ缶、豆腐、胡瓜、味噌、 マヨネーズ、フルーツ	米、ごぼう、さつま芋、大根、鶏肉、 いんげん、人参、片栗粉、味噌	米、鶏肉、人参、ごま油、グリーンピース、 さつま芋、ひじき、白身魚、胡瓜、味噌、 ブロッコリー、トマト、ごま、フルーツ	米、ゆかり、鶏肉、しょうが汁、 片栗粉、鶏肉、のり、トマト、じゃが芋、 人参、ツナ缶、味噌	米、鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、 胡瓜、味噌、じゃが芋、いんげん、 カレー、人参	米、鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、 胡瓜、味噌、じゃが芋、いんげん、 カレー、人参
おやつ	みそおやき 牛乳	バナナパンケーキ 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	焼きうどん 牛乳	煮込みヨーグルトがけ 牛乳	おやつ	ブルーベリーがけ 牛乳	マカロニボリタン 牛乳	アップルスクエア 牛乳	お昼ラスク 牛乳	ホットケーキ 牛乳	オレンジボンチ 牛乳
主要食材	米、味噌	ホットケーキミックス、牛乳、バナナ	さつま芋、りんご	ホットケーキミックス、バター、牛乳、 人参	うどん、玉ねぎ、きゃべつ、人参、 鶏肉	りんご、レモン汁、ヨーグルト	主要食材	食パン、ブルーベリー、ジャム	マカロニ、ツナ缶、玉ねぎ、人参、 グチャップ、パセリ粉	ホットケーキミックス、豆乳、りんご	お昼、バター	ホットケーキミックス、牛乳、バター	フルーツ、オレンジジュース
エネルギー	505.0 kcal	499.0 kcal	498.0 kcal	495.0 kcal	509.0 kcal	488.0 kcal	エネルギー	523.0 kcal	498.0 kcal	536.0 kcal	507.0 kcal	527.0 kcal	479.0 kcal
たんぱく質	19.0 g	17.7 g	17.8 g	16.7 g	20.8 g	17.7 g	たんぱく質	19.4 g	21.7 g	16.2 g	20.0 g	20.5 g	16.1 g
炭水化物	556.0 kcal	531.0 kcal	530.0 kcal	513.0 kcal	541.0 kcal	507.0 kcal	炭水化物	549.0 kcal	518.0 kcal	561.0 kcal	534.0 kcal	556.0 kcal	516.0 kcal
脂質	22.0 g	20.1 g	19.7 g	18.3 g	23.0 g	19.6 g	脂質	21.2 g	23.9 g	18.3 g	21.9 g	23.3 g	18.1 g
日	8	9	10	11	12	13	日	29	30	今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続き、子どもたちの食欲がおとろえがちです。体調を崩さないように、ご家庭でも食事とおやつ、それに水分補給に十分気を付けて下さい。この時期は湿度、湿度がともに上がり、乾燥さえもカビやすくなります。買ったものは早めに使いましょう。 			
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				
昼食	ごはん 鶏のから揚げ きゃべつのお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のから揚げ焼 ひじきの煮物 味噌汁	カルシウムごはん 鶏肉の照焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	夏野菜と挽肉カレー だいこんサラダ フルーツ スープ	ごはん 鮭のバター醤油焼 切干の煮物 味噌汁	ごはん 肉豆腐 南瓜のきんぴら風 味噌汁	昼食	チリコンカンライス 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				
主要食材	米、鶏肉、しょうが汁、片栗粉、トマト、 ブロッコリー、きゃべつ、胡瓜、人参、 味噌	米、ごぼう、小麦粉、から揚げ、パセリ、 マヨネーズ、じゃが芋、いんげん、人参、 ひじき、高野豆腐、枝豆、味噌	米、豆腐、大根、しらす、鶏肉、小麦粉、 トマト、白菜、もやし、人参、味噌	米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、茄子、 胡瓜、カレー、大根、胡瓜、コーン、 キノコ、フルーツ	米、鮭、鶏肉、玉ねぎ、ごぼう、いんげん、 味噌	米、豆腐、豚肉、玉ねぎ、ごぼう、 胡瓜、人参、味噌	主要食材	米、玉ねぎ、人参、鶏肉、大豆、水、 じゃが芋、トマト缶、グチャップ、 大根、胡瓜、コーン、キノコ、フルーツ	米、カレイ、マヨネーズ、人参、コーン、 小豆、トマト、胡瓜、ツナ缶、きゃべつ、 ごま、味噌				
おやつ	鮭おにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	マカロニきんご 牛乳	醤油焼きそば 牛乳	りんご蒸しパン 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳	おやつ	フレンチトースト 牛乳	和風ピラフ 牛乳				
と	米、さけフレーク	食パン、いちじくジャム	マカロニ、きな粉	中華麺、きゃべつ、もやし、人参、 鶏肉	ホットケーキミックス、牛乳、りんご	豆乳、粉糖、いちじくジャム	主要食材	食パン、牛乳、バター	米、長ねぎ、しらす、人参				
エネルギー	506.0 kcal	523.0 kcal	479.0 kcal	526.0 kcal	478.0 kcal	517.0 kcal	エネルギー	498.0 kcal	499.0 kcal	エネルギー	499.0 kcal	エネルギー	499.0 kcal
たんぱく質	21.4 g	18.2 g	23.6 g	15.9 g	17.6 g	20.9 g	たんぱく質	17.6 g	20.8 g	たんぱく質	20.8 g	たんぱく質	20.8 g
炭水化物	510.0 kcal	537.0 kcal	531.0 kcal	568.0 kcal	514.0 kcal	546.0 kcal	炭水化物	533.0 kcal	519.0 kcal	炭水化物	519.0 kcal	炭水化物	519.0 kcal
脂質	22.9 g	20.2 g	26.6 g	17.9 g	19.6 g	23.6 g	脂質	20.9 g	22.4 g	脂質	22.4 g	脂質	22.4 g
日	15	16	17	18	19	20	■虫歯を予防するために ①甘い物やジュースをダラダラと食べたり飲んだりしないようにしましょう。 ②寝る前は食べないようにしましょう。お風呂上がりのアイスやジュースも要注意! ③よく噛んで食べられるように工夫しましょう。 ・野菜、海藻、きのこ、大豆などを使用。 ・食材の切り方を一口大よりも少し大きくする。 ④子どもが食事の時は、大人も一緒に食べるようにしましょう。 「カミカミしている?」などの声かけや大人もよく噛んで食べましょう。 ⑤食べたら歯みがきをしましょう。子どもが自分でみがいても、大人が仕上げみがきをしておきましょう。 						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	■6月の旬の食材 ズッキーニ セロリ トマト 枝豆 新ごぼう とうもろこし ピーマン 冬瓜 かぼちゃ しそ きゅうり 茄子 にんじん 山椒 明日葉 みょうが オレンジ キウイ ■野菜を食べよう 食べることで、野菜のビタミン・ミネラル・食物繊維などが養え、 元気で健康に過ごすことを助けてくれます。 ●野菜の働き ・身体の機能を維持します。 ・身体の調子を整えます。 ・免疫力を高めます。 ・筋力や皮膚を強くします。 ・腸内環境を整えます。 						
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きゃべつツナサラダ スープ	ごはん 白身魚の味噌焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	ごはん 南瓜コロッケ スティック野菜マヨネーズ スープ	ごはん ポークビーンズ 人参コーンサラダ スープ	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	昼食	ポークカレー 野菜とツナのソテー フルーツ スープ	ごはん 白身魚の照焼 大根のそぼろあん 味噌汁	ごはん 具沢山シチュー ごまドレッシングサラダ フルーツ	ジューシー さつま芋とひじき煮 味噌おから和え すまし汁	ゆかりごはん 鶏の香味揚げ 人参しりしり 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 カレーきんぴら すまし汁
主要食材	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ、トマト、 ブロッコリー、マヨネーズ、じゃが芋、 人参、胡瓜、コーン、豚、味噌	米、鶏肉、長ねぎ、豚、片栗粉、じゃが芋、 トマト、きゃべつ、人参、ツナ缶、胡瓜、 マヨネーズ	米、鶏肉、小麦粉、から揚げ、パセリ、 マヨネーズ、じゃが芋、いんげん、 人参、高野豆腐、枝豆、味噌	米、南瓜、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉、 パセリ、きゃべつ、トマト、ソース、 大根、胡瓜、人参、マヨネーズ	米、鶏肉、大豆、水、人参、玉ねぎ、 じゃが芋、トマト缶、グチャップ	米、鮭、鶏肉、大豆、水、人参、玉ねぎ、 じゃが芋、トマト缶、グチャップ	主要食材	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、 カレー、ツナ缶、豆腐、胡瓜、味噌、 マヨネーズ、フルーツ	米、ごぼう、さつま芋、大根、鶏肉、 いんげん、人参、片栗粉、味噌	米、鶏肉、人参、ごま油、グリーンピース、 さつま芋、ひじき、白身魚、胡瓜、味噌、 ブロッコリー、トマト、ごま、フルーツ	米、ゆかり、鶏肉、しょうが汁、 片栗粉、鶏肉、のり、トマト、じゃが芋、 人参、ツナ缶、味噌	米、鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、 胡瓜、味噌、じゃが芋、いんげん、 カレー、人参	米、鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、 胡瓜、味噌、じゃが芋、いんげん、 カレー、人参
おやつ	◆お楽しみおやつ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	じゃがもち 牛乳	カルピス寒天 牛乳	ねぎ焼き 牛乳	バナナきな粉ヨーグルト 牛乳	おやつ	ブルーベリーヨーグルト 牛乳	マカロニボリタン 牛乳	アップルスクエア 牛乳	お昼ラスク 牛乳	ホットケーキ 牛乳	オレンジボンチ 牛乳
主要食材	米、しらす、青のり	じゃが芋、片栗粉	カルピス、牛乳、粉糖	小豆、豆腐、長ねぎ、小豆、もやし、 人参、ソース	小豆、豆腐、長ねぎ、小豆、もやし、 人参、ソース	ヨーグルト、バナナ、きな粉	主要食材	食パン、牛乳、バター	米、長ねぎ、しらす、人参				
エネルギー	508.0 kcal	501.0 kcal	496.0 kcal	506.0 kcal	504.0 kcal	476.0 kcal	エネルギー	508.0 kcal	501.0 kcal	496.0 kcal	506.0 kcal	504.0 kcal	476.0 kcal
たんぱく質	19.4 g	19.2 g	16.3 g	13.9 g	16.4 g	17.3 g	たんぱく質	19.4 g	19.2 g	16.3 g	13.9 g	16.4 g	17.3 g
炭水化物	535.0 kcal	526.0 kcal	510.0 kcal	568.0 kcal	544.0 kcal	523.0 kcal	炭水化物	535.0 kcal	526.0 kcal	510.0 kcal	568.0 kcal	544.0 kcal	523.0 kcal
脂質	21.5 g	22.0 g	18.0 g	16.3 g	19.0 g	19.1 g	脂質	21.5 g	22.0 g	18.0 g	16.3 g	19.0 g	19.1 g

●ホットケーキミックスとマヨネーズは卵不使用のものを使用しております。

●カレー、ルウとシチュールは卵・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。

※尚、天候等の都合により食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。

●ホットケーキミックスとマヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●カレーうどんとシチュールは卵・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。
※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 セパ