

2021年6月



予定献立表・幼児食



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	3	4	5	5	日	21	22	23	24	25	26
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	豚さんばら丼 さわやか漬け フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏のマヨネーズ焼 だいこんサラダ 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 ほうれん草ナムル スープ	ごはん さけのオニオンソース マカロニサラダ 味噌汁	ごはん さけのオニオンソース マカロニサラダ 味噌汁	豚肉カレー 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 鶏肉のトマトソース ごまドレッシング スープ	ごはん 鶏肉のトマトソース ごまドレッシング スープ	ごはん 鶏肉のトマトソース ごまドレッシング スープ	ごはん 鶏肉のトマトソース ごまドレッシング スープ	ごはん 鶏肉のトマトソース ごまドレッシング スープ
主要食材	豚肉、ごぼう、人参、小ねぎ きゅうり、豆腐、香しきレモン汁 フルーツ、味噌	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、小麦粉、マヨネーズ、パセリ粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢
おやつ	みそおやき 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	バナナスクエア 牛乳	焼きうどん 牛乳	煮干しヨーグルト 牛乳	煮干しヨーグルト 牛乳	豆乳バナナスクエア 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	フレンチトースト 牛乳	五平もち 牛乳	バナナきなこヨーグルト 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳
主要食材	米、味噌	マカロニ、きなこ	バナナ、レモン汁	うどん、きゅうり、小ねぎ、人参	りんご、レモン汁、ヨーグルト	りんご、レモン汁、ヨーグルト	豆乳、バナナ	マカロニ、ツナ缶、人参、小ねぎ	食パン、豆乳、マーガリン	米、味噌	バナナ、きなこ、ヨーグルト	アップル、りんご、ジュース	アップル、りんご、ジュース
エネルギー	517.0 kcal 18.9 g	506.0 kcal 20.1 g	507.0 kcal 16.1 g	518.0 kcal 21.3 g	510.0 kcal 18.4 g	510.0 kcal 18.4 g	521.0 kcal 18.2 g	498.0 kcal 21.7 g	506.0 kcal 21.3 g	511.0 kcal 18.6 g	499.0 kcal 24.1 g	520.0 kcal 16.4 g	520.0 kcal 16.4 g
たんぱく質	531.0 kcal 21.1 g	560.0 kcal 24.3 g	528.0 kcal 17.5 g	540.0 kcal 22.8 g	531.0 kcal 20.3 g	531.0 kcal 20.3 g	547.0 kcal 20.0 g	518.0 kcal 23.9 g	521.0 kcal 23.1 g	530.0 kcal 19.6 g	510.0 kcal 26.0 g	534.0 kcal 16.4 g	534.0 kcal 16.4 g
脂質	7	8	9	10	11	12	28	29	30	30	30	30	30
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりのお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のから揚げ ひじきの煮物 味噌汁	カルシウムごはん 鶏肉の照焼 白菜の煮浸し 味噌汁	夏野菜と挽肉カレー スティック野菜マヨネーズ フルーツ スープ	ごはん 鮭の若草焼 かぼちゃのポテト すまし汁	ごはん 肉豆腐 南瓜のきんぴら風 味噌汁	ごはん 鶏肉のマレード煮 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん 白身魚カラフル焼 だいこん甘辛炒め 味噌汁	ミートソースパスタ 野菜スティック フルーツ スープ	ミートソースパスタ 野菜スティック フルーツ スープ	ミートソースパスタ 野菜スティック フルーツ スープ	ミートソースパスタ 野菜スティック フルーツ スープ	ミートソースパスタ 野菜スティック フルーツ スープ
主要食材	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 トマト、アスパラ、きゅうり、胡瓜 人参、味噌	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢
おやつ	鮭おにぎり 牛乳	人参ジャムサンド 牛乳	スイートポテト 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	アップルスクエア 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	バナナスクエア 牛乳	和風チキンピラフ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	バナナスクエア 牛乳	バナナスクエア 牛乳	バナナスクエア 牛乳
主要食材	米、鮭、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 トマト、アスパラ、きゅうり、胡瓜 人参、味噌	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、小麦粉、片栗粉 アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢
エネルギー	502.0 kcal 20.8 g	517.0 kcal 19.4 g	490.0 kcal 19.6 g	529.0 kcal 15.9 g	491.0 kcal 17.8 g	525.0 kcal 19.1 g	504.0 kcal 22.8 g	538.0 kcal 18.5 g	498.0 kcal 20.4 g	538.0 kcal 18.5 g	498.0 kcal 20.4 g	538.0 kcal 18.5 g	498.0 kcal 20.4 g
たんぱく質	515.0 kcal 22.3 g	542.0 kcal 20.7 g	510.0 kcal 21.1 g	575.0 kcal 17.9 g	512.0 kcal 19.5 g	554.0 kcal 21.8 g	530.0 kcal 26.9 g	566.0 kcal 20.2 g	549.0 kcal 23.4 g	566.0 kcal 20.2 g	549.0 kcal 23.4 g	566.0 kcal 20.2 g	549.0 kcal 23.4 g
脂質	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 マゼドアンサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きゅうりツナサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	ごはん 南瓜コロッケ きゅうりのナムル スープ	ごはん ポークビーンズ 花野菜のサラダ 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	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁
主要食材	米、豚肉、しょうが汁、玉ねぎ トマト、アスパラ、じゃが芋、人参 胡瓜、コン、酢、味噌	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢
おやつ	ツナおにぎり 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	じゃがもち 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	バナナスクエア 牛乳	和風ピラフ 牛乳	バナナスクエア 牛乳	バナナスクエア 牛乳	バナナスクエア 牛乳	バナナスクエア 牛乳	バナナスクエア 牛乳
主要食材	米、ツナ缶、人参	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢
エネルギー	538.0 kcal 23.1 g	487.0 kcal 18.5 g	514.0 kcal 17.2 g	565.0 kcal 15.9 g	544.0 kcal 17.7 g	462.0 kcal 14.2 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g
たんぱく質	553.0 kcal 24.9 g	512.0 kcal 21.3 g	532.0 kcal 19.1 g	580.0 kcal 16.1 g	580.0 kcal 20.2 g	509.0 kcal 16.2 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g
脂質	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 マゼドアンサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きゅうりツナサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	ごはん 南瓜コロッケ きゅうりのナムル スープ	ごはん ポークビーンズ 花野菜のサラダ 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	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁
主要食材	米、豚肉、しょうが汁、玉ねぎ トマト、アスパラ、じゃが芋、人参 胡瓜、コン、酢、味噌	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢
おやつ	ツナおにぎり 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	じゃがもち 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	バナナスクエア 牛乳	和風ピラフ 牛乳	バナナスクエア 牛乳	バナナスクエア 牛乳	バナナスクエア 牛乳	バナナスクエア 牛乳	バナナスクエア 牛乳
主要食材	米、ツナ缶、人参	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢	米、鶏肉、しょうが汁、玉ねぎ アスパラ、じゃが芋、大根、胡瓜、人参 コン、酢
エネルギー	538.0 kcal 23.1 g	487.0 kcal 18.5 g	514.0 kcal 17.2 g	565.0 kcal 15.9 g	544.0 kcal 17.7 g	462.0 kcal 14.2 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g
たんぱく質	553.0 kcal 24.9 g	512.0 kcal 21.3 g	532.0 kcal 19.1 g	580.0 kcal 16.1 g	580.0 kcal 20.2 g	509.0 kcal 16.2 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g	538.0 kcal 23.1 g
脂質	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

■午飯おやつは、お菓子類を提供しています。

今月のおすすめ食材ーきゅうり

・旬 5～8月
・多い栄養素 ビタミンC、カリウム、カロテン
「きゅうり」の語源は「黄瓜（きうり）」で、普段食べている緑のものは、黄色く熟れる前の未熟果です。きゅうりの95％は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。サラダや酢の物など生で食べることが多いきゅうりですが、炒め物にすると違った食感が楽しめます。また、きゅうり自体が淡泊なので濃い味の味がけが良く合います。たくさん手に入れた時には、ピクルス漬けを作るのもおすすめです。



- 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・カレールウとシチュールーフは卵・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