

2024年7月

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土	
		除去対応	献立不使用					お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
日	1	火	水	木	金	土	日	22	火	水	木	金	土	
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	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ 味噌汁	肉みそ丼 じゃが芋のきんぴら フルーツ スープ	ごはん 白鳥魚の野菜甘酢あん コーンマヨ和え 味噌汁	豆腐ドライカレー カラフルサラダ フルーツ スープ	青のりコーンご飯 白身魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ 七夕素麺汁	ごはん 鶏肉じゃが きやべつのツナ和え 味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン キャベツのお浸し すまし汁	ごはん 白身魚の酢豚風 ごま人参 味噌汁	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 あけぼのボテト 味噌汁	ごはん 豚挽肉と夏野菜カレー きやべツツナサラダ フルーツ スープ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁		
主要食材	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・人参・にら トマト・アヒージョ・きやべつ・人参 味噌・片栗粉・じゃが芋・いんげん カラブ・酢・片栗粉・大根・胡瓜 フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ビーマン カラブ・酢・片栗粉・大根・胡瓜 コーン・マヨ・味噌 フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ビーマン カラブ・酢・片栗粉・大根・胡瓜 コーン・マヨ・味噌 フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ビーマン 豆乳・カラヘルワット・トマト・アヒージョ コーン・酢・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ビーマン 豆乳・カラヘルワット・トマト・アヒージョ コーン・酢・味噌 フルーツ									
おやつ	五平もち 牛乳	アップルスクエア 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	七夕フルーツゼリー☆ 牛乳	アップルポンチ 牛乳	スイートかぼちゃ 牛乳	煮入りヨーグルトかけ 牛乳	豆乳バナナスコーン 牛乳	わがめおにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	グレープゼリー 牛乳		
おやつ	*	味噌	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	マローニー・さかな ホットケーキミックス・豆乳 りんご	オレンジジュース みかん缶	バナナ・りんごジュース	豆乳・豆乳・マーガリン	りんご・レモン汁・ヨーグルト	ホットケーキミックス・バナナ 豆乳	ホットケーキミックス・ヤギリ 豆乳・人参	アガーブレーフジュース			
栄養士監修	I社社員 - 528.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I社社員 - 551.0 kcal 蛋白質 16.8 g	I社社員 - 527.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I社社員 - 546.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I社社員 - 541.0 kcal 蛋白質 15.9 g	I社社員 - 493.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I社社員 - 509.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I社社員 - 518.0 kcal 蛋白質 16.4 g	I社社員 - 504.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I社社員 - 526.0 kcal 蛋白質 16.2 g	I社社員 - 5350 kcal 蛋白質 18.1 g	I社社員 - 490.0 kcal 蛋白質 16.8 g		
栄養士監修	I社社員 - 539.0 kcal 蛋白質 22.2 g	I社社員 - 579.0 kcal 蛋白質 18.2 g	I社社員 - 557.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I社社員 - 577.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I社社員 - 560.0 kcal 蛋白質 17.4 g	I社社員 - 504.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I社社員 - 529.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I社社員 - 544.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I社社員 - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I社社員 - 576.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I社社員 - 5470 kcal 蛋白質 22.1 g	I社社員 - 508.0 kcal 蛋白質 20.1 g		
日	8	9	10	11	12	13	日	29	30	31				
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	ピピンパ風 じゃが芋の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	ごはん 鶏の香味揚げ 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のオニオンソース 花野菜のサラダ 味噌汁	ごはん コンコロッケ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ナムル 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 鶏と南蛮のカレー煮 コーンサラダ スープ	ごはん 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁					
主要食材	米・鶏肉・人形・ほうれん草 もやし・コーン・じゃが芋・玉ねぎ いんげん・フルーツ・味噌	米・メルルーサ・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・アヒージョ・ひじき 高野豆腐・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが・片栗粉 青りん・トマト・じゃが芋・白菜 胡瓜・味噌	米・たら・玉ねぎ・酢・南瓜 アヒージョ・人参・味噌	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ 小豆粉・パン粉・じゃばら・フルーツ 切干大根・人参・いんげん・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 小豆粉・パン粉・じゃばら・味噌 切干大根・人参・いんげん・味噌	米・大根・鶏肉内・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・ケチャップ・味噌 高野・味噌	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ 小豆粉・南瓜・玉ねぎ・いんげん 味噌・味噌	米・白身魚・南蛮・玉ねぎ・味噌 味噌・味噌	米・白身魚・南蛮・玉ねぎ・味噌 味噌・味噌				
おやつ	豆乳フレンチトースト 牛乳	南瓜のパンケーキ 牛乳	焼きうどん 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	お楽しみひつと都度対応 ジュース	グレープゼリー 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	豆乳ジャムケーキ 牛乳	マカロニ・きな粉	マカロニ・サケフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 いちごシャム		
栄養士監修	I社社員 - 565.0 kcal 蛋白質 19.7 g	I社社員 - 529.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I社社員 - 516.0 kcal 蛋白質 22.4 g	I社社員 - 527.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I社社員 - 522.0 kcal 蛋白質 10.3 g	I社社員 - 469.0 kcal 蛋白質 21.2 g	I社社員 - 527.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I社社員 - 525.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I社社員 - 527.0 kcal 蛋白質 20.0 g	I社社員 - 544.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I社社員 - 554.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I社社員 - 534.0 kcal 蛋白質 22.3 g		
栄養士監修	I社社員 - 573.0 kcal 蛋白質 21.4 g	I社社員 - 539.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I社社員 - 520.0 kcal 蛋白質 24.0 g	I社社員 - 534.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I社社員 - 556.0 kcal 蛋白質 11.9 g	I社社員 - 509.0 kcal 蛋白質 24.1 g								
日	15	16	17	18	19	20								
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子								
朝食	人参ツナごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	ミートソースごはん 野菜スティック フルーツ スープ	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のリーワード煮 ポテトサラダ 味噌汁										
主要食材	米・人参・ツナ・鶏肉・玉ねぎ アヒージョ・トマト・マヨネーズ 大根・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 カラブ・タマ・ソース・味噌・大根 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが・さつまいも 玉ねぎ・さくらんぼ・ツナ缶 胡瓜・味噌	中華丼 滋賀・さくらんぼ・ツナ缶 玉ねぎ・人参・いんげん・ツナ缶 胡瓜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・カラム・豆乳 コーン・アヒージョ・味噌・味噌 胡瓜・味噌									
おやつ	バナナヨーグルト 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	和風ピラフ 牛乳	★夏祭りおまつり★ ココアバナナ&牛乳	アッブルゼリー 牛乳									
主要食材	ヨーグルト・バナナ	米・さけフレーク	米・食ねぎ・しらす・小ねぎ 人参	ココア・バナナ・豆乳	アガーブレーフゼリー									
栄養士監修	I社社員 - 468.0 kcal 蛋白質 23.8 g	I社社員 - 536.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I社社員 - 539.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I社社員 - 554.0 kcal 蛋白質 26.7 g	I社社員 - 489.0 kcal 蛋白質 16.1 g									
栄養士監修	I社社員 - 504.0 kcal 蛋白質 26.7 g	I社社員 - 567.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I社社員 - 578.0 kcal 蛋白質 22.2 g	I社社員 - 591.0 kcal 蛋白質 30.1 g	I社社員 - 508.0 kcal 蛋白質 19.7 g									
日	■午前おやつは、お菓子類を提供しています。													

予定献立表・幼児食
【鶏卵・魚卵アレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、体温調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



気温や湿度が高くなるこれからの時期は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、食欲がなくなったり、元気がなくなったりなど、夏の暑さによる体調不良のことをいいます。食事や生活習慣を見直し、夏バテ知らずの身体づくりを目指しましょう。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意！

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち、熱中症予防には大切なことです。冷たい飲み物のとり過ぎには、注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子供には、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

- マヨネーズは弊用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・カラヘルワット・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、酵発完了期までは加熱したものをお提供しています。
- ※また、天候等の都合により食事時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 セブト