

6
June



2019



食べる意味

みなさんは食べることが好きですか？食べことは生きること。毎日食べるものがわたしたちの体を作り、心を元気にしてくれます。それでは、目の前にあるものをただ食べていけば、けんこうになれるのでしょうか？食べ物のはたらきって知っていますか？どうして野菜を食べなきゃいけないのだろう？食べることは一生つづきます。心ゆたかにけんこうに生きていくために・・・時々、立ち止まって「食べる」ことを考えてみましょう。



みやざき せんせい
宮崎あきこ先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄
養指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	3 ふかし芋	4 水ようかん	5 りんごマフィン（小麦）	6 かぼちゃクッキー（小麦）	7 オレンジゼリー
2 Week	10 ゆでとうもろこし	11 オレンジ蒸しパン（小麦・乳）	12 大学いも	13 ピーチゼリー	14 ナポリタン（小麦）
3 Week	17 メロンゼリー	18 野菜マフィン（小麦）	19 ストロベリーヨーグルト（乳）	20 ママレードクッキー（小麦）	21 ほうれん草蒸しパン（小麦・乳）
4 Week	24 スイートポテト	25 マスカットゼリー	26 ほうれん草クッキー（小麦）	27 マドレーヌ（小麦）	28 温州みかんゼリー

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

6月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
3日	月	ふかし芋	さつまい	
4日	火	水ようかん	＜ミックス粉＞糖類（ぶどう糖、砂糖）、澱粉、寒天、増粘多糖類、乳化剤 ＜こし餡＞砂糖、小豆	
5日	水	りんごマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー（炭酸水素ナトリウム、焼ミョウパン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材）、きび糖（原料糖）、りんごジュース（りんご、香料、酸化防止剤（ビタミンC））	小麦
6日	木	かぼちゃクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖（原料糖）、かぼちゃピューレ（かぼちゃ）	小麦
7日	金	オレンジゼリー	糖類（砂糖、粉飴、ぶどう糖）寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素、カロチン色素	
10日	月	ゆでとうもろこし	とうもろこし、精製塩	
11日	火	オレンジ蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼインa、乳化剤、香料、着色料）、きび糖（原料糖）、オレンジジュース（オレンジ、香料）	小麦・乳
12日	水	大学いも	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
13日	木	ピーチゼリー	糖類（砂糖、ぶどう糖、粉飴）、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
14日	金	ナポリタン	スパゲッティ、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ（トマト、糖類（砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料）	小麦
17日	月	メロンゼリー	糖類（砂糖、ぶどう糖）、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素	
18日	火	野菜マフィン	小麦粉、ベーキングパウダー（炭酸水素ナトリウム、焼ミョウパン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材）、きび糖（原料糖）、野菜ジュース（野菜（にんじん、キャベツ、なす、アスパラガス、セロリ、はくさい、だいこん、ケール、レタス、クレソン、ほうれん草、パセリ）、ピート、かぼちゃ、赤ピーマン）、果実（りんご、オレンジ、レモン）、りんごジュース（りんご、香料、酸化防止剤（ビタミンC））	小麦
19日	水	ストロベリーヨーグルト	プレーンヨーグルト、きび糖（原料糖）、ストロベリーソース（ぶどう糖、いちご、砂糖、酸味料、増粘多糖類（りんご由来）、PH調整剤、香料、乳酸Ca、赤色102号）	乳
20日	木	ママレードクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖（原料糖）、オレンジママレードジャム（かんきつ類（夏みかん、ネーブルオレンジ、冬だいたい、シビルオレンジ）、砂糖類（砂糖、ぶどう糖（液状））／ゲル化剤（バクチン）、酸味料）	小麦
21日	金	ほうれん草蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼインa、乳化剤、香料、着色料）、きび糖（原料糖）、牛乳、ほうれん草ピューレ（ほうれん草）	小麦・乳
24日	月	スイートポテト	さつまい、きび糖（原料糖）	
25日	火	マスカットゼリー	糖類（砂糖、粉飴、ぶどう糖）、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
26日	水	ほうれん草クッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖（原料糖）、ほうれん草ピューレ（ほうれん草）	小麦
27日	木	マドレーヌ	小麦粉、ベーキングパウダー（炭酸水素ナトリウム、焼ミョウパン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材）、きび糖（原料糖）、サラダ油	小麦
28日	金	温州みかんゼリー	ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、みかん濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、乳酸カルシウム、酸味料、香料、着色料（カロチノイド）、水 ※水は一括表示に記載しておりません。	

6月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 はちまきのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
3日	月	昼	ごはん ポークハヤシ風煮 青梗菜と油揚げの炒め物 かぼちゃの煮物 わかめサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、わかめ、カリフラワー、パプリカ		442
		夕	ごはん 赤魚の味噌焼き 大根のそぼろ煮 白菜のお浸し コーンサラダ	赤魚、鶏ひき肉、味噌	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	大根、人参、白菜、きゅうり、コーン、パプリカ、ズッキーニ		448
4日	火	昼	ごはん 厚揚げの味噌炒め キャベツとツナの中華炒め 小松菜のお浸し 大根サラダ	厚揚げ、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	パプリカ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、人参、大根、きゅうり、コーン		447
		夕	ごはん 豚肉のマヨ焼き 青梗菜と彩り豆の炒め物 さつまい芋の煮物 コールスローサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、さつまい芋、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、キャベツ、人参、コーン		459
5日	水	昼	ごはん ますの照焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 白菜の和え物 ポテトサラダ	ます、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、白菜、わかめ、人参、きゅうり		447
		夕	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し ひじきサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、切干大根、人参、小松菜、もやし、ひじき、カリフラワー、コーン		457
6日	木	昼	ごはん さわらのカレー風味焼き 大根の豆腐そぼろあんかけ 玉ねぎのお浸し ごぼうサラダ	さわら、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、カレールー、和風ドレッシング	大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、ごぼう、コーン、パプリカ		438
		夕	ごはん たらの特製ソースがけ キャベツと豚肉の炒め物 じゃが芋の煮物 カリフラワーサラダ	たら、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、キャベツ、もやし、人参、カリフラワー、ズッキーニ、パプリカ		458
7日	金	昼	ごはん 鶏肉のコンソメスープ煮 白菜と彩り豆のコンソメ煮 青梗菜のお浸し かぼちゃサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、コンソメの素、マヨネーズ	人参、白菜、玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、ズッキーニ、パプリカ		439
		夕	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草とツナの炒め物 大根のお浸し コーンサラダ	豆腐、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、大根、コーン、きゅうり、カリフラワー		457
10日	月	昼	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきとツナの煮物 ごぼうのきんぴら コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	ひじき、大根、ごぼう、人参、キャベツ、玉ねぎ、コーン		439
		夕	ごはん ますの味噌焼き もやしと彩り豆の炒め物 小松菜の和え物 ポテトサラダ	ます、ミックスビーンズ、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	もやし、パプリカ、小松菜、玉ねぎ、人参、きゅうり		457
11日	火	昼	ごはん 赤魚のマヨ焼き ほうれん草のそぼろ炒め 白菜のお浸し キャロットサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、白菜、きゅうり、人参、カリフラワー、コーン		443
		夕	ごはん 豚肉のクリーム煮 大根とツナの炒め物 ひじきの和風和え カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、ひじき、キャベツ、カリフラワー、パプリカ、ズッキーニ		465
12日	水	昼	ごはん たらの特製焼き キャベツと彩り豆の炒め物 かぼちゃの煮物 わかめサラダ	たら、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、もやし、かぼちゃ、わかめ、玉ねぎ、パプリカ		449
		夕	ごはん さわらの塩焼き 里芋と鶏肉の煮物 青梗菜のお浸し ごぼうサラダ	さわら、鶏肉	精白米、里芋、油、砂糖、マヨネーズ	青梗菜、もやし、ごぼう、人参、きゅうり		447
13日	木	昼	ごはん 厚揚げのトマト煮 白菜と豚肉の中華炒め ほうれん草のナムル さつまい芋サラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、さつまい芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、トマト、白菜、パプリカ、ほうれん草、もやし、人参、カリフラワー		459
		夕	ごはん 鶏肉の特製焼き 大根と高野豆腐の炒り煮 わかめの和え物 コールスローサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	大根、人参、わかめ、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、パプリカ		465
14日	金	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と豆腐の炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、大根、人参、コーン、ズッキーニ、パプリカ		442
		夕	ごはん 赤魚の香味焼き ごぼうのそぼろ煮 もやしのお浸し ポパイサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、ごぼう、人参、もやし、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、コーン		451

6月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
17日	月	昼	ごはん たらのみりん焼き キャベツと鶏肉の炒め物 小松菜のお浸し カリフラワーサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、小松菜、もやし、カリフラワー、コーン、人参		446
		夕	ごはん 豚肉の甘辛煮 ほうれん草とツナの炒め物 大根のきんぴら コールスローサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、大根、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		439
18日	火	昼	ごはん ますのバジル風味焼き 大根と油揚げの炒め物 さつま芋の煮物 ひじきサラダ	ます、油揚げ	精白米、さつま芋、油、砂糖、和風ドレッシング	バジル、大根、人参、ひじき、玉ねぎ、パプリカ		457
		夕	ごはん さわらのトマトソースがけ 白菜と鶏肉の炒め物 ごぼうの煮物 コーンサラダ	さわら、鶏肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、白菜、パプリカ、ごぼう、人参、コーン、きゅうり、カリフラワー		439
19日	水	昼	ごはん 豆腐のチャンプル 青梗菜のそぼろ炒め キャベツの和え物 大根サラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、人参、青梗菜、もやし、キャベツ、きゅうり、大根、コーン、パプリカ		447
		夕	ごはん 豚肉の味噌マヨ焼き かぼちゃとツナの煮物 小松菜のお浸し オニオンサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	かぼちゃ、小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、きゅうり		459
20日	木	昼	ごはん チキンチャップ カリフラワーと彩り豆のコンソメ煮 わかめの和え物 ポバイサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、ケチャップ、和風ドレッシング	玉ねぎ、カリフラワー、人参、わかめ、もやし、ほうれん草、パプリカ、コーン		459
		夕	ごはん たらのカレー風味焼き キャベツと豚肉の炒め物 きゅうりのおろし和え さつま芋サラダ	たら、豚肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、大根、人参、ブロッコリー		447
21日	金	昼	ごはん 赤魚の照焼き ごぼうと鶏肉の煮物 もやしのナムル ポテトサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	ごぼう、人参、もやし、青梗菜、きゅうり、コーン		459
		夕	ごはん 鶏肉の味噌炒め 小松菜とツナのトマト炒め 大根の和え物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、トマト、大根、きゅうり、カリフラワー、コーン、パプリカ		457
24日	月	昼	ごはん さわらのオニオンソースがけ ほうれん草と高野豆腐の炒め物 白菜の和え物 ごぼうサラダ	さわら、高野豆腐	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、白菜、きゅうり、ごぼう、人参、コーン		459
		夕	ごはん 豚肉のケチャマヨ炒め キャベツとツナの炒め物 さつま芋の煮物 ひじきサラダ	豚肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、ケチャップ、マヨネーズ、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参、ひじき、カリフラワー、コーン		439
25日	火	昼	ごはん 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮 彩り豆のトマト炒め 大根のきんぴら コールスローサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、シチューの素、フレンチドレッシング	かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、大根、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		457
		夕	ごはん 赤魚の漬焼き ごぼうの豆腐そぼろあんかけ 小松菜のナムル ポテトサラダ	赤魚、豆腐	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、小松菜、もやし、パプリカ、きゅうり		439
26日	水	昼	ごはん 豚肉の味噌炒め 白菜と油揚げの煮物 わかめの和え物 ポバイサラダ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、人参、わかめ、玉ねぎ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		447
		夕	ごはん 厚揚げの中華炒め 里芋とツナの煮物 ごぼうのきんぴら オニオンサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、里芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、青梗菜、ごぼう、人参、玉ねぎ、コーン、きゅうり		459
27日	木	昼	ごはん たら照焼き キャベツのそぼろ炒め 青梗菜のお浸し コーンサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、青梗菜、もやし、コーン、ズッキーニ、パプリカ		457
		夕	ごはん 鶏肉のネギ味噌焼き もやしと油揚げの炒め物 きゅうりの和え物 かぼちゃサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	長ネギ、もやし、パプリカ、きゅうり、わかめ、かぼちゃ、人参、カリフラワー		447
28日	金	昼	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とツナの炒め物 じゃが芋のお浸し カリフラワーサラダ	豆腐、鶏ひき肉、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、小松菜、玉ねぎ、人参、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		459
		夕	ごはん さわらの照焼き 白菜と豚肉の炒め物 切干大根の煮物 ポバイサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、パプリカ、切干大根、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		465

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。