

7
July



七夕の節句

7月7日は七夕の日。天の川をはさんでかがやく2つの星の物語。有名ですね！
「星まつり」とも言われる七夕は五節句の一つです。節句ではけんこうや幸せを
いのってとくべつな食事を楽します。意外に思うかもしれませんが、七夕の行
事食は夏の定番「そうめん」です。とくべつな日は、いつもの「そうめん」を星のか
ざりてアレンジするのも楽しいですね！雨の日が多い七夕、今年こそおひめ様
とひこ星様が会えますように★



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
アスリートなど
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			1	2	3
			焼うどん (小麦)	ストロベリーゼリー	鶏肉の竜田揚げ
2 Week	6	7	8	9	10
	ハッシュドポテト	キャロット蒸しパン七夕バージョン (小麦)	トマトマフィン (小麦)	マドレーヌ (小麦)	メロンゼリー
3 Week	13	14	15	16	17
	グレープフルーツゼリー	スパゲッティミートソース (小麦)	コンソメポテトフライ	米粉パンのジャムサンド	カレーピラフ
4 Week	20	21	22	23	24
	大学いも	ハッシュドポテト	オレンジゼリー	海の日	スポーツの日
5 Week	27	28	29	30	31
	鶏そぼろごはん	メロンゼリー	プレーンクッキー (小麦)	ナポリタン (小麦)	りんご蒸しパン (小麦)

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アボルテフードファクトリー

7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
1日	水	焼うどん	うどん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、和風だし、しょうゆ、酒、みりん	小麦
2日	木	ストロベリーゼリー	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	
3日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、キャノーラ油	
6日	月	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油脂、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム、キャノーラ油	
7日	火	キャロット蒸しパン七塔バージョン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、グラニュー糖(原料糖)、豆乳、人参ピューレ、人参	小麦
8日	水	トマトマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、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)、グラニュー糖(原料糖)、トマトピューレ(トマト)	小麦
9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、焼ミョウバン、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)、グラニュー糖(原料糖)	小麦
10日	金	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	
13日	月	グレープフルーツゼリー	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	
14日	火	スパゲッティミートソース	スパゲッティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、トマト、サラダ油、ハヤシルー(コーンフラワー、砂糖、デキストリン、食塩、トマトパウダー、オニオンエキスパウダー、酵母エキスパウダー、コーンスターチ、発酵トマトエキスパウダー、馬鈴しょでん粉、食用植物油脂、香辛料/カラメル色素、香料)	小麦
15日	水	コンソメポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料	
16日	木	米粉パンのジャムサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、いちご、砂糖類(砂糖、ぶどう糖(液状))/ゲル化剤(ベクチン)、酸味料	
17日	金	カレーピラフ	精白米、人参、コーン、グリーンピース、カレールー(でん粉、食用油脂(バーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)	
20日	月	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	
21日	火	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油脂、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム、キャノーラ油	
22日	水	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、クチナシ色素	
27日	月	鶏そぼろごはん	精白米、鶏肉、しょうゆ、砂糖、植物油脂、おろししょうが、みりん、酵母パウダー/カラメル色素、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸)	
28日	火	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	
29日	水	プレーンクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)	小麦
30日	木	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
31日	金	りんご蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、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

7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材料のもとになる	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
1日	水	昼 ごはん たららのトマトソースがけ ほうれん草のそぼろ炒め キャロットサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	トマト、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、カリフラワー、コーン		460
		夕 ごはん 麻婆豆腐 青梗菜とツナの炒め物 大根サラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	長ネギ、青梗菜、もやし、大根、パプリカ、ブロッコリー		449
2日	木	昼 ごはん ポークハヤシ風 里芋とツナの煮物 コールスローサラダ	豚肉、ツナ	精白米、里芋、油、ハヤシルー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		448
		夕 ごはん ますのバジル風味焼き 白菜の油揚げの炒め物 さつま芋サラダ	ます、油揚げ	精白米、さつま芋、油、サウザンドレッシング	バジル、白菜、パプリカ、きゅうり、カリフラワー		450
3日	金	昼 ごはん さわらのマヨ焼き 白菜と大豆の炒め物 カリフラワーサラダ	さわら、大豆	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	白菜、パプリカ、カリフラワー、コーン、きゅうり		440
		夕 ごはん 鶏肉の照焼き ごぼうとツナの煮物 ひじきサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ごぼう、人参、ひじき、玉ねぎ、コーン		458
6日	月	昼 ごはん 赤魚のカレー風味焼き キャベツの豚肉の炒め物 オニオンサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、砂糖、カレールー、和風ドレッシング	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、パプリカ		449
		夕 ごはん 鶏肉のしょうが焼き ほうれん草と高野豆腐の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、油、フレンチドレッシング	生姜、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、カリフラワー		448
7日	火	昼 ごはん 星型五目しんじょうの野菜あんかけ 青梗菜とツナの炒め物 わかめサラダ	五目しんじょう(豆腐、魚すり身)、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー、青梗菜、もやし、わかめ、カリフラワー、コーン		443
		夕 ごはん さわらの漬焼き 切干大根と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ	さわら、鶏肉	精白米、油、マヨネーズ	切干大根、人参、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		466
8日	水	昼 ごはん 鶏肉の照焼き かぼちゃのツナあんかけ 大根サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	かぼちゃ、大根、人参、コーン		448
		夕 ごはん 豆腐のチャンプル ジャが芋のそぼろ炒め ポパイサラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		444
9日	木	昼 ごはん ますのトマトソースがけ ひじきと鶏肉の煮物 カリフラワーサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	トマト、玉ねぎ、ひじき、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		449
		夕 ごはん 豚肉のクリーム煮 青梗菜と油揚げの炒め物 キャロットサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、シチューの物、フレンチドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、人参、コーン、カリフラワー		466
10日	金	昼 ごはん ポークチャップ 小松菜と彩り豆の炒め物 さつま芋サラダ	豚肉、ミックスピーズ	精白米、さつま芋、油、マヨネーズ	玉ねぎ、小松菜、もやし、きゅうり、パプリカ		443
		夕 ごはん たららの野菜あんかけ 白菜と豚肉の煮物 大根サラダ	たら、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、人参、白菜、パプリカ、大根、きゅうり、コーン		452
13日	月	昼 ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 青梗菜と油揚げの炒め物 大根サラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	青梗菜、もやし、大根、人参、コーン		446
		夕 ごはん さわらの香味焼き ごぼうと豚肉の煮物 わかめサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、ごぼう、人参、わかめ、きゅうり、カリフラワー		443
14日	火	昼 ごはん たららのハーブ焼き ジャが芋と豚肉の煮物 コールスローサラダ	たら、豚肉	精白米、じゃが芋、油、イタリアンドレッシング	ハーブ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		449
		夕 ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ 大根とツナの炒め物 ごぼうサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、マヨネーズ	長ネギ、大根、パプリカ、ごぼう、人参、きゅうり		460
15日	水	昼 ごはん 厚揚げの中華あんかけ 白菜とツナの炒め物 ポテトサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、サウザンドレッシング	もやし、人参、白菜、コーン、パプリカ、ズッキーニ		450
		夕 ごはん 鶏肉のマヨ焼き ジャが芋と油揚げの煮物 カリフラワーサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	人参、カリフラワー、コーン、パプリカ		448

7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 I材料のもとになる	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
16日	木	昼 ごはん 豚肉のカレー風味煮 小松菜と大豆の炒め物 コーンサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、コーン、きゅうり、カリフラワー		460
		夕 ごはん 赤魚の磯焼き 青梗菜と鶏肉の炒め物 大根サラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、和風ドレッシング	青のり、青梗菜、もやし、大根、人参、きゅうり		466
17日	金	昼 ごはん ますのオニオンソースがけ 大根のそぼろ煮 ひじきサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、ひじき、カリフラワー、パプリカ		460
		夕 ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツと高野豆腐の炒め物 オニオンサラダ	豚肉、高野豆腐	精白米、油、イタリアンドレッシング	生姜、もやし、キャベツ、パプリカ、玉ねぎ、きゅうり、コーン		466
20日	月	昼 ごはん 豚肉のトマト煮 キャベツと豆腐の炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	トマト、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、カリフラワー、コーン、きゅうり		464
		夕 ごはん たららの漬焼き ひじきと鶏肉の煮物 ポテトサラダ	たら、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、マヨネーズ	ひじき、人参、パプリカ、ブロッコリー		440
21日	火	昼 ごはん 赤魚のマヨ焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、マヨネーズ、サウザンドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、カリフラワー		460
		夕 ごはん ボークチャップ さつま芋と大豆の煮物 キャロットサラダ	豚肉、大豆	精白米、さつま芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、人参、カリフラワー、コーン		466
22日	水	昼 ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 大根とツナの炒め物 ポパイサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、コーンクリームシチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、大根、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		475
		夕 ごはん ますのバジル風味焼き 小松菜と油揚げの炒め物 コールスローサラダ	ます、油揚げ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	バジル、小松菜、もやし、キャベツ、パプリカ、きゅうり		440
27日	月	昼 ごはん さわらのカレーマヨ焼き 小松菜と豚肉の炒め物 コーンサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ、フレンチドレッシング	小松菜、もやし、コーン、パプリカ、スツキニ		478
		夕 ごはん 豚肉の中華煮 かぼちゃとツナの煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、きゅうり、コーン		445
28日	火	昼 ごはん 鶏肉の味噌焼き ごぼうの豆腐そぼろあんかけ コールスローサラダ	鶏肉、豆腐、味噌	精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、キャベツ、コーン、パプリカ		470
		夕 ごはん たららのハーブ焼き 白菜と豚肉の炒め物 さつま芋サラダ	たら、豚肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	ハーブ、白菜、パプリカ、きゅうり、人参		464
29日	水	昼 ごはん 赤魚のコンソメ焼き キャベツと彩り豆の炒め物 かぼちゃサラダ	赤魚、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、パプリカ、コーン		440
		夕 ごはん 豆腐のカレー風味炒め じゃが芋と鶏肉の煮物 ポパイサラダ	豆腐、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、カレールー、和風ドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		460
30日	木	昼 ごはん 豚肉のクリーム煮 ほうれん草とツナの炒め物 大根サラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、シチューの素、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、コーン		466
		夕 ごはん ますのオニオンソースがけ 小松菜と豆腐の炒め物 わかめサラダ	ます、豆腐	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、わかめ、カリフラワー、パプリカ		475
31日	金	昼 ごはん 厚揚げの味噌炒め もやしのそぼろ炒め キャロットサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、もやし、パプリカ、人参、コーン、カリフラワー		440
		夕 ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	トマト、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、きゅうり、ブロッコリー		458

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がございます

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。

※7大アレルギーについて...醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせていただきます

カレールー・シチューの素などの調味料に關しましては小麦・乳・卵など27大アレルギー不使用のものになります。

※ 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。