

7  
July



「ビタミン」ってなーに？

「ビタミン」と聞いて何をイメージしますか？すっぱい味？レモンかな？ビタミンは体の調子をととのえてくれるえいよです。A, B, C・・・とアルファベット順に名前がついていて、たくさんあるといはたらきがあります。実は多くの生き物は体の中でビタミンCを作ることができます。ところが、人間は体内で作ることができないため、毎日の食事からとることが大切です。けんこうに欠かせないビタミンC、野菜やくだものをしっかりとりましょう！



宮崎あきこ先生  
管理栄養士  
マツカール運動や自転車  
マシキアールームなど  
プロスポーツ選手の学  
業指導に専事して来た  
小学生の一児の母

|           | 月             | 火                  | 水            | 木             | 金              |
|-----------|---------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|
| 1<br>Week |               |                    |              | 1             | 2              |
|           |               |                    |              | 青のりポテトフライ     | キャロット蒸しパン (小麦) |
| 2<br>Week | 5             | 6                  | 7            | 8             | 9              |
|           | ぶどうゼリー        | 塩焼きそば (小麦)         | いちごマフィン (小麦) | ホットドック (小麦)   | 鶏肉の竜田揚げ        |
| 3<br>Week | 12            | 13                 | 14           | 15            | 16             |
|           | あんかけ焼きそば (小麦) | ミニアメリカンドッグ (小麦)    | 大学いも         | プレーンクッキー (小麦) | あずき蒸しパン (小麦)   |
| 4<br>Week | 19            | 20                 | 21           | 22            | 23             |
|           | りんごのコンポート     | オレンジキャロット蒸しパン (小麦) | チキンナゲット      | 海の日           | スポーツの日         |
| 5<br>Week | 26            | 27                 | 28           | 29            | 30             |
|           | ハッシュドポテト      | かぼちゃ蒸しパン (小麦)      | 豆乳マフィン (小麦)  | グレープフルーツゼリー   | キャベツメンチカツ      |

※ 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。



【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

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<br>(そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに)<br>但し醤油に含まれる小麦の表記は除く |
|-----|---|---------------|---|---|
| 1日  | 木 | 青のりポテトフライ     | 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、サラダ油、精製塩、青のり  |   |
| 2日  | 金 | キャロット蒸しパン     | 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)、豆乳、人参  | 小麦  |
| 5日  | 月 | ぶどうゼリー        | 糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素  |   |
| 6日  | 火 | 塩焼きそば         | 中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、サラダ油、鶏がら、青のり   | 小麦  |
| 7日  | 水 | いちごマフィン       | 小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、いちごソース   | 小麦  |
| 8日  | 木 | ホットドッグ        | ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na))ウインナー、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  |
| 9日  | 金 | 鶏肉の竜田揚げ       | 鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油   |   |
| 12日 | 月 | あんかけ焼きそば      | 中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)、ツナ、もやし、人参、サラダ油、鶏がら、片栗粉  | 小麦  |
| 13日 | 火 | ミニアメリカンドッグ    | 衣(小麦粉(国内製造)、砂糖、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白、植物油脂、食塩)、魚肉すり身、植物油脂、ペースト状植物性たん白、でん粉、粉末状植物性たん白、食塩、砂糖、たまねぎエキス、香味食用油、香辛料、かつおエキス、醸造酢、酵母エキス、揚げ油(パーム油)/加工でん粉、ソルビトール、ベーキングパウダー、炭酸Ca、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出物、(一部に小麦・大豆を含む)ケチャップ | 小麦  |
| 14日 | 水 | 大学いも          | さつまいも、サラダ油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素   |   |
| 15日 | 木 | プレーンクッキー      | 小麦粉、サラダ油、きび糖  | 小麦  |
| 16日 | 金 | あずき蒸しパン       | 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)、豆乳、小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))  | 小麦  |
| 19日 | 月 | りんごのコンポート     | りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤  |   |
| 20日 | 火 | オレンジキャロット蒸しパン | 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)、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、ビート、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  |
| 21日 | 水 | チキンナゲット       | 鶏肉、植物油、粉末状植物性たん白、乾燥マッシュポテト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、しょうがペースト、揚げ油、加工でん粉、貝Ca、重曹、ピロリン酸第二鉄、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)  |   |
| 26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、サラダ油   |   |
| 27日 | 火 | かぼちゃ蒸しパン      | 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)、豆乳・かぼちゃ  | 小麦  |
| 28日 | 水 | 豆乳マフィン        | 小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、豆乳   | 小麦  |
| 29日 | 木 | 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   |   |
| 30日 | 金 | キャベツメンチカツ     | (具)キャベツ、鶏肉、玉ねぎ、豚すり身、粒状植物たん白、豚脂、砂糖、食塩、小麦不使用しょうゆ、粉末状植物たん白、酵母エキス、香辛料、加工でん粉、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄(衣)粒状植物たん白、植物油、食塩/加工でん粉、増粘多糖類、揚げ油  |   |

# 7月の献立

| 日にち | 曜日 |   | 献立                                     | 赤の仲間<br>からだをつくる | 黄色の仲間<br>1杯ぐーのもとになる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                 | 特定原材料7品目使用の有無<br>(そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに)<br>但し醤油に含まれる小麦の表記は除く | Kcal |
|-----|----|---|--|-----------------|------------------------------|----------------------------------|---|------|
| 1日  | 木  | 昼 | ごはん ますのトマトソースがけ 白菜と大豆の炒り煮 さつま芋サラダ      | ます、大豆           | 精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ          | 玉ねぎ、トマト、白菜、パプリカ、きゅうり、カリフラワー      |   | 444  |
|     |    | 夕 | ごはん 豚肉のしょうが焼き ジャが芋とツナの炒め物 パプリカサラダ      | 豚肉、ツナ           | 精白米、じゃが芋、油、イタリアンドレッシング       | 生姜、玉ねぎ、人参、パプリカ、コーン               |   | 450  |
| 2日  | 金  | 昼 | ごはん 鶏肉のコンクリューム煮 ほうれん草とツナの炒め物 コールスローサラダ | 鶏肉、ツナ           | 精白米、油、シチューの素、フレンドレッシング       | 玉ねぎ、コーン、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、パプリカ |   | 448  |
|     |    | 夕 | ごはん さわらの彩り野菜ソース 青梗菜と豆腐そぼろ炒め ごぼうサラダ     | さわら、豆腐          | 精白米、油、マヨネーズ                  | パプリカ、ズッキーニ、青梗菜、もやし、ごぼう、人参、きゅうり   |   | 441  |
| 5日  | 月  | 昼 | ごはん 赤魚のオニオンソース ごぼうのそぼろ煮 ポテトサラダ         | 赤魚、鶏ひき肉         | 精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング | 玉ねぎ、ごぼう、人参、パプリカ、ズッキーニ            |   | 452  |
|     |    | 夕 | ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 大根と豚肉のべっこう炒め わかめサラダ        | 厚揚げ、鶏ひき肉、豚肉、味噌  | 精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング        | 長ネギ、大根、人参、わかめ、カリフラワー、きゅうり        |   | 449  |
| 6日  | 火  | 昼 | ごはん 豚肉のバジル風味焼き 小松菜とツナの炒め物 大根サラダ        | 豚肉、ツナ           | 精白米、油、砂糖、フレンドレッシング           | 玉ねぎ、バジル、小松菜、もやし、大根、人参、コーン        |   | 454  |
|     |    | 夕 | ごはん ますのマヨ焼き キャベツと鶏肉の炒め物 カリフラワーサラダ      | ます、鶏肉           | 精白米、油、マヨネーズ、イタリアンドレッシング      | キャベツ、玉ねぎ、カリフラワー、きゅうり、パプリカ        |   | 445  |
| 7日  | 水  | 昼 | ごはん 星型五目しんじょの銀あんかけ 里芋と豚肉の煮物 ひじきサラダ     | 豆腐、魚すり身、豚肉      | 精白米、里芋、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング     | 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、ひじき、カリフラワー、パプリカ      |   | 452  |
|     |    | 夕 | ごはん 鶏肉の照焼き 青梗菜と豆腐の炒め物 ポテトサラダ           | 鶏肉、豆腐           | 精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング     | 青梗菜、もやし、パプリカ、ズッキーニ               |   | 440  |
| 8日  | 木  | 昼 | ごはん さわらの味噌焼き 白菜と大豆の中華炒め ごぼうサラダ         | さわら、大豆、味噌       | 精白米、油、マヨネーズ                  | 白菜、パプリカ、ごぼう、きゅうり、コーン             |   | 453  |
|     |    | 夕 | ごはん 豚肉ともやしの中華炒め かぼちゃとツナの煮物 トマトサラダ      | 豚肉、ツナ           | 精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング         | もやし、パプリカ、かぼちゃ、トマト、カリフラワー、きゅうり    |   | 448  |
| 9日  | 金  | 昼 | ごはん 鶏肉の漬焼き 青梗菜と油揚げの炒め物 コーンサラダ          | 鶏肉、油揚げ          | 精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング          | 青梗菜、玉ねぎ、コーン、カリフラワー、パプリカ          |   | 458  |
|     |    | 夕 | ごはん たらのおろしソースがけ ジャが芋のそぼろ煮 ポパイサラダ       | たら、鶏ひき肉         | 精白米、じゃが芋、片栗粉、油、和風ドレッシング      | 大根、人参、ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ             |   | 441  |
| 12日 | 月  | 昼 | ごはん ボークハヤシ風 キャベツとツナの炒め物 大根サラダ          | 豚肉、ツナ           | 精白米、油、ハヤシルー、和風ドレッシング         | 玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、大根、人参、コーン          |   | 440  |
|     |    | 夕 | ごはん さわらのカレー風味焼き かぼちゃと油揚げの煮物 パプリカサラダ    | さわら、油揚げ         | 精白米、砂糖、カレールー、イタリアンドレッシング     | かぼちゃ、パプリカ、きゅうり、コーン               |   | 449  |
| 13日 | 火  | 昼 | ごはん ますのレモンクリームソース ひじきの豆腐そぼろ煮 ポテトサラダ    | ます、豆腐           | 精白米、じゃが芋、油、砂糖、シチューの素、マヨネーズ   | レモン、ひじき、人参、パプリカ、ズッキーニ            |   | 450  |
|     |    | 夕 | ごはん 豚肉の甘辛煮 白菜とツナの炒め物 コーンサラダ            | 豚肉、ツナ           | 精白米、油、砂糖、フレンドレッシング           | 玉ねぎ、白菜、パプリカ、コーン、カリフラワー、きゅうり      |   | 438  |
| 14日 | 水  | 昼 | ごはん チキンチャップ ほうれん草とツナの炒め物 コールスローサラダ     | 鶏肉、ツナ           | 精白米、油、イタリアンドレッシング            | 玉ねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、パプリカ     |   | 458  |
|     |    | 夕 | ごはん 豆腐のチャンプル わかめと豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ        | 豆腐、豚肉           | 精白米、油、マヨネーズ                  | キャベツ、もやし、わかめ、玉ねぎ、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ |   | 441  |
| 15日 | 木  | 昼 | ごはん たららラビゴット風ソース 大根のそぼろ炒め ひじきサラダ       | たら、鶏ひき肉         | 精白米、油、和風ドレッシング               | パプリカ、ズッキーニ、大根、人参、ひじき、玉ねぎ、コーン     |   | 450  |
|     |    | 夕 | ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜とツナの炒め物 オニオンサラダ         | 鶏肉、ツナ、味噌        | 精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング         | 小松菜、もやし、玉ねぎ、コーン、パプリカ             |   | 457  |

# 7月の献立

| 日にち | 曜日 |   | 献立                                  | 赤の仲間<br>からだをつくる | 黄色の仲間<br>1杯ぐーのもとになる      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                  | 特定原材料7品目使用の有無<br>(そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに)<br>但し醤油に含まれる小麦の表記は除く | Kcal |
|-----|----|---|-------------------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|---|------|
| 16日 | 金  | 昼 | ごはん 厚揚げの中華あんかけ かぼちゃと豚肉の煮物 カリフラワーサラダ | 厚揚げ、豚肉          | 精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング  | 白菜、人参、かぼちゃ、カリフラワー、きゅうり、コーン        |   | 440  |
|     |    | 夕 | ごはん 赤魚の照焼き 大根と鶏肉の炒め物 トマトサラダ         | 赤魚、鶏肉           | 精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング     | 大根、パプリカ、トマト、カリフラワー、コーン            |   | 449  |
| 19日 | 月  | 昼 | ごはん 鶏肉の漬焼き ツナのジャーマンポテト風 コールスローサラダ   | 鶏肉、ツナ           | 精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング | 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、パプリカ                |   | 454  |
|     |    | 夕 | ごはん 回鍋肉風 小松菜と豆腐の炒め物 大根サラダ           | 豚肉、豆腐、味噌        | 精白米、油、和風ドレッシング           | キャベツ、パプリカ、小松菜、玉ねぎ、大根、きゅうり、コーン     |   | 452  |
| 20日 | 火  | 昼 | ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と大豆の炒め物 かぼちゃサラダ  | 豚肉、大豆           | 精白米、油、サウザンドレッシング         | 生姜、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ  |   | 452  |
|     |    | 夕 | ごはん ますの夏野菜ソース 白菜と豚肉の重ね煮風 カリフラワーサラダ  | ます、豚肉           | 精白米、油、イタリアンドレッシング        | パプリカ、ズッキーニ、白菜、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン  |   | 449  |
| 21日 | 水  | 昼 | ごはん 赤魚のネギ味噌焼き 切干大根と鶏肉の煮物 コーンサラダ     | 赤魚、鶏肉、味噌        | 精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング      | 長ネギ、切干大根、人参、コーン、カリフラワー、きゅうり       |   | 454  |
|     |    | 夕 | ごはん たらものサルサ風 ほうれん草のそぼろ炒め 里芋サラダ      | たら、鶏ひき肉         | 精白米、里芋、油、マヨネーズ           | 玉ねぎ、きゅうり、トマト、ほうれん草、もやし、パプリカ、ズッキーニ |   | 445  |
| 26日 | 月  | 昼 | ごはん ますの野菜あんかけ 青梗菜と油揚げの炒め物 さつま芋サラダ   | ます、油揚げ          | 精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ  | 白菜、もやし、青梗菜、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ         |   | 450  |
|     |    | 夕 | ごはん 鶏肉の甘辛煮 かぼちゃとツナの煮物 コーンサラダ        | 鶏肉、ツナ           | 精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング     | 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、きゅうり、パプリカ            |   | 457  |
| 27日 | 火  | 昼 | ごはん 鶏肉のクリーム煮 キャベツとツナの味噌炒め 大根サラダ     | 鶏肉、ツナ、味噌        | 精白米、油、砂糖、シチューの素、和風ドレッシング | 玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、大根、きゅうり、コーン         |   | 440  |
|     |    | 夕 | ごはん 赤魚のオニオンソース ほうれん草と豚肉の炒め物 わかめサラダ  | 赤魚、豚肉           | 精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング     | 玉ねぎ、ほうれん草、もやし、わかめ、カリフラワー、パプリカ     |   | 449  |
| 28日 | 水  | 昼 | ごはん 豚肉の中華炒め 里芋と大豆の煮物 カリフラワーサラダ      | 豚肉、大豆           | 精白米、里芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング  | 白菜、玉ねぎ、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン         |   | 450  |
|     |    | 夕 | ごはん 鶏肉の照焼き キャベツと油揚げの炒め物 オニオンサラダ     | 鶏肉、油揚げ          | 精白米、油、砂糖、和風ドレッシング        | キャベツ、もやし、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ            |   | 438  |
| 29日 | 木  | 昼 | ごはん 鶏肉のカレー風味煮 ほうれん草とツナの炒め物 ひじきサラダ   | 鶏肉、ツナ           | 精白米、油、カレールー、和風ドレッシング     | 玉ねぎ、ほうれん草、もやし、ひじき、カリフラワー、パプリカ     |   | 458  |
|     |    | 夕 | ごはん さわらのマヨ焼き 小松菜と豆腐の炒め物 かぼちゃサラダ     | さわら、豆腐          | 精白米、油、マヨネーズ、サウザンドレッシング   | 小松菜、もやし、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ           |   | 441  |
| 30日 | 金  | 昼 | ごはん たらものバジルソース かぼちゃのそぼろ煮 ごぼうサラダ     | たら、鶏ひき肉         | 精白米、片栗粉、油、マヨネーズ          | バジル、かぼちゃ、ごぼう、人参、コーン               |   | 450  |
|     |    | 夕 | ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根と豚肉の炒め物 パプリカサラダ     | 豆腐、鶏ひき肉、豚肉      | 精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング     | 玉ねぎ、切干大根、人参、パプリカ、カリフラワー、コーン       |   | 457  |

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。

※7大アレルゲンについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

カレールー・シチューの素などの調味料に関しましては

小麦・乳・卵など7大アレルゲン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。