

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うです。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
プロスポーツ選手や学
童指導に専事して来た
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week				1	2
				青のりポテトフライ	キャロット蒸しパン (小麦)
2 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 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 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 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 (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	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 からだをつくる	黄色の仲間 1杯ぐーのもとになる	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	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、フレンチドレッシング	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、フレンチドレッシング	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 ポークハヤシ風 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、フレンチドレッシング	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 からだをつくる	黄色の仲間 1杯ぐーのもとになる	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	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 たらさる風 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 たらさる風 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	パプリカ、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。