

7 July



ごはんて元気!

7月は暑さで体がかたれやすく、食よくも落ちやすい季節です。あせをかくこともふえ、体の中の水分やエネルギーが足りなくなることがあります。そうめんやつめたいものだけでもませず、おにぎりやたまご、肉・魚などもいっしょに食べて、元気に夏をすごしましょう! トマトやきゅうり、とうもろこしなどの夏やさいもおすすめです。しっかり食べることは、暑さに負けない体づくりにつながります。水分ほきゅうもわすれずに行いましょう!



もりあい せんせい
森合まな 先生
栄養士/元保育園栄養士・
フードスタイリスト
四児の母、料理やお菓子作
りが趣味で、現在はSNSに
てレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week			1	2	3
			あずき最中 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	無添加クッピーラムネピュア こつぶポテコ4連	果汁100%スティックゼリー ソフトサラダ
2 Week	6	7	8	9	10
	快適野菜ゼリー あとひき煎 サラダ	本煉羊かん おにぎりせんべい銀しゃり	どうぶつえんゼリー スティックポテト のり塩	きなこ棒 長野ナガノパープルゼリー	肉球ラムネ 沖縄パイナップルゼリー
3 Week	13	14	15	16	17
	わんにゃんゼリー ポップコーンしお味	大入りきなこ棒 ハッピーターンミニ4連	あるとちやいません 新潟仕込み 塩味	紫の野菜ゼリー テキサスコーンお好み焼	餅入り最中 果汁100%ゼリー
4 Week	20	21	22	23	24
	海の日	やさいのラムネ スティックポテトじゃがいもと塩	細切り芋けんぴ ソルティライチゼリー	ぶどう糖スティックゼリー 堅あげポテトフッチ4うすしお味	焼いもようかん ソフト豆もち
5 Week	27	28	29	30	31
	くすゼリー 白桃&シャインマスカット味 ハッピーターンミニスパイス4連	おしりたんていおしりラムネ いしやきいも	森のくだもの屋さんスティックゼリー ほろほろ焼 和塩	もっちりぶるんわらびもち きなこ さっぱり塩味	プチプチ占いうラムネ ぱりんこのり塩味

7月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があると。

2026年6月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ
				8品目								20品目													
				卵乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	ま	あ	い	く	ま	カ	ア	イ	モ	ナ	ツ					
7月1日 (水)	あずき最中	佐藤製菓	116																					つぶあん(国内製造)、餅粉、寒天/甘味料(ソルビトール)、保存料(ソルビン酸K)	不規則
	学研の図鑑LIVEゼリー 恐竜編	エースベーカー	13	●								●							○	○				【コーラ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、濃縮ライム果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(フラボノイド)、(一部にりんごを含む) 【メロンソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁アップル果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄、クチナシ)、(一部にりんごを含む) 【ピーチソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮ピーチ果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(アカキヤベツ、紅花黄)、(一部にももを含む) 【レモンソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮レモン果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄) 【ソーダ味】異性化液糖(国内製造)/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ)	28品目
7月2日 (木)	無添加クッキーラムネ コア	カクダイ製菓	16	●	●																			砂糖(国内製造)、砂糖調整品(砂糖、コーンスターチ)、コーンスターチ、ばれいしょでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シーカーサー果汁パウダー	不規則
	こつぶポテコ4連	東ハト	77	●	●	●	●	●	●															乾燥ポテト(外国製造)、植物油脂、食塩/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)	不規則
7月3日 (金)	果汁100%スティックゼリー	リボン	14	●								○										●	○	濃縮リンゴ果汁(中国製造)、異性化液糖、砂糖、濃縮グレープ果汁、濃縮オレンジ果汁、濃縮ミカン果汁、寒天/ゲル化剤(増粘多糖類)、ソルビトール、酸味料、香料	8品目
	ソフトサラダ	亀田製菓	68	●	●	●	●																○	うるち米(米国産、国産)、植物油脂、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む)	28品目
7月4日 (土)																									

7月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があると。

2026年6月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ	
				8品目								20品目														
				卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	ま	あ	い	く	わ	み	ま	カ	ア	イ	モ	ナ	ツ			
7月27日 (月)	ぐずゼリー 白桃&シャインマスカット味	金城製菓	30	●	●	●																			【白桃味】砂糖（国内製造）、水飴、もも濃縮果汁、還元澱粉糖化物、しよ糖、葛粉/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、アントシアニン色素、ビタミンC、（一部にももを含む）[シャインマスカット味]砂糖（国内製造）、水飴、マスカット果汁、還元澱粉糖化物、しよ糖、葛粉/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、着色料（紅花黄、クチナシ）、ビタミンC	28品目
	ハッピーターンミニスパイス4連	亀田製菓	67	●	●	●	●																		うるち米（米国産・国産）、植物油、でん粉、砂糖、たん白加水分解物、香辛料、チキンエキスパウダー、ミルクパウダー、食塩、酵母パウダー/加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆・鶏肉を含む）	28品目
7月28日 (火)	おひたんていおしりラムネ	オリオン	28	●	●																				砂糖（国内製造）、水飴、白桃果汁パウダー / 乳化剤、酸味料、香料、果実色素	不規則
	いしやきいも	シアワゼドー	47	●	●	●	●																		生あん（国内製造）、砂糖、さつまいもペースト、水あめ、デキストリン、還元水あめ、ぶどう糖/pH調整剤、香料	8品目
7月29日 (水)	森のくたもの屋さんステックゼリー	農水フーズ	18																						ぶどう味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC） りんご味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC） みかん味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁、うんしゅうみかん濃縮果汁/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC）	28品目
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79		●																				うるち米（米国産・国産）、米油、コーンスターチ、食塩、コンブエキス、ガラクトオリゴ糖、たんぱく加水分解物（大豆を含む）、酵母エキス	8品目
7月30日 (木)	もちりふるんわらびもちきなこ	井村屋	36																						砂糖（国内製造）、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、きな粉、わらび粉、食塩、寒天/ゲル化剤（増粘多糖類）、加工でん粉、香料、（一部に大豆を含む）	不規則
	さつばり塩味	ホンダ製菓	35	●	●	●	●	●	●	●															うるち米（国産）、植物油（米油）、もち粉（もち米（タイ産））、でん粉、砂糖、食塩/加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（オリザノール、ビタミンE）、（一部に大豆を含む）	28品目
7月31日 (金)	フチフチ占いラムネ	チーリン製菓	29	●																					砂糖（国内製造）、ぶどう糖、でん粉、でん粉分解物/乳化剤、増粘剤（アラビアガム、トラガントガム）、酸味料、香料、加工でん粉、光沢剤、着色料（クチナシ、野菜色素、スピリナ青）	28品目
	ぱりんごり塩味	三幸製菓	30	●	●																				米（米国産、豪州産、その他）、植物油、食塩、アオサ、砂糖、青のり、酵母エキス、油脂加工品、かつお節パウダー、香辛料/加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン（大豆由来）、香料、酸化防止剤（ローズマリー抽出物）	8品目