

6
June



2021



運動後のエネルギー

食事は量やタイミングが大切です。「しっかり食べなさい！」と言われても、運動後はつかれて食よくが出ないこと、ありますね。けれども体づくりのためには、なるべく早くエネルギーをほきゅうし、きん肉のざいりょうとなる「タンパク質」をとるのがおすすめです！食事の時間がおそくなる時は、牛にゅうやヨーグルト、サンドイッチなどの間食を上手にりようしましょう。次の食事にひびかないよう、食べすぎには注意してくださいね！



みやざき せんせい
宮崎 あき先生
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		1	2	3	4
		ハッシュドポテト	ほうれん草マフィン (小麦)	中華あんかけ焼きそば (小麦)	いちご蒸しパン (小麦)
2 Week	7	8	9	10	11
	りんごのコンポート	オレンジ蒸しパン (小麦)	豆乳マフィン (小麦)	コーン焼売 (小麦)	ぶどうゼリー
3 Week	14	15	16	17	18
	米粉パンのフレンチトースト風	野菜蒸しパン (小麦)	スイートパンブキン	鶏肉の竜田揚げ	あずき蒸しパン (小麦)
4 Week	21	22	23	24	25
	青りんごゼリー	米粉パンのツナサンド	中華ナポリタン (小麦)	オレンジマフィン (小麦)	ポテトフライ
5 Week	28	29	30		
	大学いも	ほうれん草蒸しパン (小麦)	キャロットマフィン (小麦)		

※ 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

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
1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、サラダ油	
2日	水	ほうれん草マフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・きび砂糖・サラダ油・ほうれん草	小麦
3日	木	中華あんかけ焼きそば	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)、鶏ひき肉、白菜、玉ねぎ、パプリカ、サラダ油、鶏がら、片栗粉	小麦
4日	金	いちご蒸しパン	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)、豆乳・砂糖・いちごソース	小麦
7日	月	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
8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、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、オレンジジュース	小麦
9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
10日	木	コーン焼売	コーン、玉ねぎ、魚肉すり身、豚脂、でん粉、豆腐、植物性たん白、パン粉、みりん、焼酎、小麦粉、水、調味料	小麦
11日	金	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	
14日	月	米粉パンのフレンチトースト風	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、豆乳、きび糖	
15日	火	野菜蒸しパン	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
16日	水	スイートパンプキン	かぼちゃ、豆乳、きび糖	
17日	木	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
18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
21日	月	青りんごゼリー	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	
22日	火	米粉パンのツナサンド	米粉パン(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)ツナ、マヨネーズ(食用植物油脂(国内製造)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香料、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香料抽出物)	
23日	水	中華ナポリタン	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)ウインナー、玉ねぎ、パプリカ、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、香料)	小麦
24日	木	オレンジマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、オレンジジュース	小麦
25日	金	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	
28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	
29日	火	ほうれん草蒸しパン	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・ほうれん草	小麦
30日	水	キャロットマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、人参	小麦

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	火	昼	ごはん ますのバジル風味焼き ひじきと大豆の煮物 オニオンサラダ	ます、大豆	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	バジル、ひじき、人参、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ		448
		夕	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうとツナの煮物 かぼちゃサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	生姜、玉ねぎ、ごぼう、人参、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		459
2日	水	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 青梗菜と豆腐の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン		448
		夕	ごはん 赤魚の味噌焼き 白菜と豚肉の炒め物 わかめサラダ	赤魚、豚肉、味噌	精白米、油、和風ドレッシング	白菜、パプリカ、わかめ、玉ねぎ、カリフラワー		439
3日	木	昼	ごはん たらのカレーマヨ焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、カリフラワー、パプリカ、ズッキーニ		444
		夕	ごはん 鶏肉の香味焼き じゃが芋とツナの煮物 トマトサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、人参、トマト、カリフラワー、きゅうり		452
4日	金	昼	ごはん 豚肉のトマト煮 キャベツとツナの炒め物 キャロットサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、キャベツ、もやし、人参、カリフラワー、コーン		464
		夕	ごはん さわらのみりん焼き 青梗菜と油揚げの炒め物 大根サラダ	さわら、油揚げ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	青梗菜、もやし、大根、人参、コーン		444
7日	月	昼	ごはん さわらのカレー風味焼き 大根と豚肉の煮物 さつま芋サラダ	さわら、豚肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、カレールー、サウザンドレッシング	大根、人参、パプリカ、ズッキーニ		443
		夕	ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 里芋と油揚げの煮物 コールスローサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、里芋、油、砂糖、シチューの素、フレンチドレッシング	コーン、玉ねぎ、人参、キャベツ、パプリカ、カリフラワー		459
8日	火	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 ほうれん草のそぼろ炒め ごぼうサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、人参、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、パプリカ		439
		夕	ごはん ますの漬焼き 青梗菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ます、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、サウザンドレッシング	青梗菜、もやし、きゅうり、ポロコリー		441
9日	水	昼	ごはん 鶏肉の味噌焼き 白菜と油揚げの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、パプリカ、コーン、きゅうり、カリフラワー		444
		夕	ごはん たらを照焼き キャベツと豚肉の炒め物 トマトサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、人参、トマト、カリフラワー、きゅうり		452
10日	木	昼	ごはん ポークチャップ かぼちゃとツナの煮物 ひじきサラダ	豚肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、ひじき、きゅうり、カリフラワー		457
		夕	ごはん 厚揚げの中華あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 大根サラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、もやし、人参、大根、きゅうり、コーン		443
11日	金	昼	ごはん 赤魚のオニオンソースがけ 小松菜と豆腐の炒め物 コールスローサラダ	赤魚、豆腐	精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、きゅうり、パプリカ		449
		夕	ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、カリフラワー、パプリカ、コーン		463
14日	月	昼	ごはん ますの漬焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 コーンサラダ	ます、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	人参、コーン、パプリカ、カリフラワー		444
		夕	ごはん さわらの磯焼き 大根と豚肉の炒め物 ごぼうサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、マヨネーズ	青のり、大根、パプリカ、ごぼう、人参、きゅうり		454
15日	火	昼	ごはん 豚肉の甘辛煮 キャベツとツナの炒め物 ポパイサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、ほうれん草、カリフラワー、コーン		457
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き 里芋と大豆の煮物 切干大根サラダ	鶏肉、大豆	精白米、里芋、油、砂糖、マヨネーズ	人参、切干大根、きゅうり、コーン		448
16日	水	昼	ごはん たらを香味焼き 厚揚げのおろし煮 カリフラワーサラダ	たら、厚揚げ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	長ネギ、大根、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		444
		夕	ごはん 豆腐のチャンプル ほうれん草と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	豆腐、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、パプリカ、ズッキーニ		450

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 1kg-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	木	昼	ごはん 鶏肉のバジル風味焼き ごぼうと豆腐の炒り煮 オニオンサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	バジル、ごぼう、人参、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ		448
		夕	ごはん ポークハヤシ風 さつまいとツナの煮物 パプリカサラダ	豚肉、ツナ	精白米、さつまい、油、砂糖、ハヤシルー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、カリフラワー、コーン		441
18日	金	昼	ごはん ひき肉カレー風味煮 白菜とツナの炒め物 わかめサラダ	鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、カレールー、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、わかめ、カリフラワー、きゅうり		454
		夕	ごはん 赤魚のオニオンソースがけ 大根と豚肉の炒め物 トマトサラダ	赤魚、豚肉	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、大根、パプリカ、トマト、きゅうり、コーン		452
21日	月	昼	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ かぼちゃとツナの煮物 コーンサラダ	鶏肉、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、トマト、かぼちゃ、コーン、カリフラワー、パプリカ		454
		夕	ごはん 厚揚げのカレー風味煮 白菜のそぼろ炒め ポテトサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、カレールー、サウザンドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、人参、きゅうり		445
22日	火	昼	ごはん 豚肉の味噌炒め 青梗菜と油揚げの炒め物 大根サラダ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、パプリカ、青梗菜、もやし、大根、きゅうり、コーン		452
		夕	ごはん たらん漬焼き 大根と鶏肉の煮物 カリフラワーサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	大根、人参、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		440
23日	水	昼	ごはん 赤魚の照焼き じゃが芋と鶏肉のコンソメ煮 ごぼうサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	人参、ごぼう、きゅうり、コーン		453
		夕	ごはん 豚肉の甘辛煮 小松菜と豆腐の炒め物 トマトサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、トマト、カリフラワー、コーン		448
24日	木	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 ほうれん草と大豆の炒め物 コールスローサラダ	豚肉、大豆	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、キャベツ、きゅうり、パプリカ		458
		夕	ごはん ますのマヨ焼き 里芋と豚肉の煮物 ひじきサラダ	ます、豚肉	精白米、里芋、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	人参、ひじき、カリフラワー、コーン		441
25日	金	昼	ごはん さわらの漬焼き 白菜のそぼろ炒め かぼちゃサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	白菜、人参、かぼちゃ、パプリカ、きゅうり		450
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き 青梗菜とツナの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	青梗菜、もやし、コーン、カリフラワー、パプリカ		457
28日	月	昼	ごはん ポークハヤシ風 キャベツとツナの炒め物 ポパイサラダ	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、ほうれん草、カリフラワー、コーン		450
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き じゃが芋と大豆の煮物 トマトサラダ	鶏肉、大豆	精白米、片栗粉、じゃが芋、砂糖、フレンチドレッシング	人参、トマト、カリフラワー、コーン		438
29日	火	昼	ごはん たらん味噌焼き 切干大根と油揚げの煮物 ポテトサラダ	たら、油揚げ、味噌	精白米、じゃが芋、砂糖、マヨネーズ	切干大根、人参、パプリカ、ズッキーナ		458
		夕	ごはん ポークチャップ 小松菜とツナの炒め物 ひじきサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、ひじき、カリフラワー、パプリカ		441
30日	水	昼	ごはん 厚揚げの和風あんかけ ひじきのそぼろ煮 大根サラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、玉ねぎ、ひじき、人参、大根、きゅうり、コーン		450
		夕	ごはん 赤魚のカレー風味焼き ごぼうと豚肉の煮物 かぼちゃサラダ	赤魚、豚肉	精白米、砂糖、カレールー、マヨネーズ	ごぼう、人参、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		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つきましては

小麦・乳・卵など27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。