

8
August+



ウイルスに負けない体

目に見えない様々なウイルスから体を守るために、私たちには「めんえき」という力がそなわっています。「めんえき」は、ウイルスをやっつけてくれる強い味方です。この力を高めるために何を食べてらよいでしょうか？おすすめは、野菜やきのこにふくまれる食物せんい、なっとうやヨーグルトなどはっこう食品です。めんえき力は腸のけんこうと深いかんけいがあります。しっかり食べて、ウイルスに負けない強い体をつくりましょう。



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
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	3	4	5	6	7
	グレープフルーツゼリー	野菜蒸しパン（小麦）	大学いも	ハッシュドポテト	ピーチゼリー
2 Week	10	11	12	13	14
	山の日	ぶどうゼリー	ポテトフライのり塩味	米粉パンのハンバーグサンド	鮭まぶしごはん
3 Week	17	18	19	20	21
	ひじきまぶしごはん	ポテトフライカレー風味	オレンジゼリー	プレーンクッキー（小麦）	鶏肉の竜田揚げ
4 Week	24	25	26	27	28
	コンソメポテトフライ	米粉パンのジャムサンド	コーンクッキー（小麦）	マスカットゼリー	オレンジ蒸しパン（小麦）
5 Week	31				
	米粉パンのコーンマヨサンド				

※ 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

8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
3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	
4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
5日	水	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	
6日	木	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	金	ピーチゼリー	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	
11日	火	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	
12日	水	ポテトフライのり塩味	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、精製塩、青のり	
13日	木	米粉パンのハンバーグサンド	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、ハンバーグ(鶏肉、豚肉、牛肉、玉ねぎ、砂糖、生姜)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)	
14日	金	鮭まぶしごはん	精白米、鮭ほぐし身(鮭、食塩、大豆油)	
17日	月	ひじきまぶしごはん	精白米、ひじき、人参、和風だし、醤油、砂糖、酒、みりん	
18日	火	ポテトフライカレー風味	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、精製塩、カレー粉	
19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、アナトー色素、カロチン色素	
20日	木	プレーンクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)	小麦
21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	
24日	月	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	
25日	火	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(バクチン)、酸味料	
26日	水	コーンクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)、コーン	小麦
27日	木	マスカットゼリー	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	
28日	金	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(原料糖)、オレンジジュース(オレンジ、香料)	小麦
31日	月	米粉パンのコーンマヨサンド	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、コーン、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、香辛料、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)、香辛料抽出物	

8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
3日	月	昼 ごはん 鶏肉の照焼き 大根と油揚げの炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	大根、人参、かぼちゃ、パプリカ、きゅうり		469
		夕 ごはん さわらの漬焼き ほうれん草と彩り豆の炒め物 ごぼうサラダ	さわら、ミックスビーンズ	精白米、油、和風ドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、人参、コーン		491
4日	火	昼 ごはん ますの野菜あんかけ キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	ます、豚肉	精白米、片栗粉、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、カリフラワー、パプリカ、ズッキーニ		451
		夕 ごはん 鶏肉のコンクリューム煮 大根とツナの炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、コーンシチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、大根、パプリカ、人参、きゅうり		469
5日	水	昼 ごはん 豚肉のしょうが焼き 青梗菜と彩り豆の炒め物 キャロットサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	生姜、玉ねぎ、青梗菜、人参、コーン、きゅうり		462
		夕 ごはん 豆腐のチャンプル ごぼうとツナの煮物 コーンサラダ	豆腐、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、パプリカ、ごぼう、人参、コーン、玉ねぎ、フロッコリー		464
6日	木	昼 ごはん 厚揚げのトマト煮 白菜のそぼろ炒め ポパイサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、白菜、パプリカ、ほうれん草、コーン、カリフラワー		471
		夕 ごはん 赤魚の照焼き 青梗菜と大豆の炒め物 カリフラワーサラダ	赤魚、大豆	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	青梗菜、もやし、カリフラワー、コーン、きゅうり		463
7日	金	昼 ごはん たららのラビゴット風ソースがけ じゃが芋と鶏肉の煮物 大根サラダ	たら、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、人参、大根、コーン、きゅうり		447
		夕 ごはん 豚肉の甘辛煮 大根と豆腐の炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、大根、パプリカ、かぼちゃ、人参、きゅうり		477
11日	火	昼 ごはん 鶏肉のカレー風味煮 白菜と油揚げの炒め物 わかめサラダ	鶏肉、油揚げ	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、コーン		451
		夕 ごはん たららの香味焼き ほうれん草と彩り豆の炒め物 コールスローサラダ	たら、ミックスビーンズ	精白米、油、フレンチドレッシング	長ネギ、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、フロッコリー		469
12日	水	昼 ごはん 赤魚の漬焼き ひじきと鶏肉の煮物 オニオンサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ひじき、人参、玉ねぎ、コーン、パプリカ		462
		夕 ごはん 鶏肉のバジル風味焼き じゃが芋とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、イタリアンドレッシング	バジル、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、人参		464
13日	木	昼 ごはん 豚肉の中華炒め 青梗菜と大豆の炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、青梗菜、もやし、ごぼう、人参、きゅうり		471
		夕 ごはん ますのオニオンソースがけ 大根と鶏肉の煮物 コーンサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、コーン、カリフラワー、パプリカ		463
14日	金	昼 ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 キャベツとツナの炒め物 かぼちゃサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	長ネギ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、人参、きゅうり		460
		夕 ごはん ポークチャップ ほうれん草と油揚げの炒め物 大根サラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、大根、パプリカ、コーン		476
17日	月	昼 ごはん ますのトマトソースがけ かぼちゃのそぼろ煮 コーンサラダ	ます、鶏ひき肉	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、パプリカ、ズッキーニ		471
		夕 ごはん 豆腐のチャンプル じゃが芋と豚肉の煮物 ひじきサラダ	豆腐、豚肉	精白米、じゃが芋、油、和風ドレッシング	キャベツ、パプリカ、人参、ひじき、カリフラワー、コーン		454
18日	火	昼 ごはん 豚肉の味噌炒め ひじきとツナの炒め物 ポテトサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、ひじき、もやし、パプリカ、ズッキーニ		490
		夕 ごはん 赤魚のカレー風味焼き かぼちゃと大豆の煮物 大根サラダ	赤魚、大豆	精白米、油、砂糖、カレールー、和風ドレッシング	かぼちゃ、大根、人参、コーン		459

8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
19日	水	昼 ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 小松菜と鶏肉の炒め物 大根サラダ	厚揚げ、鶏肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	もやし、人参、小松菜、玉ねぎ、大根、コーン、パプリカ		473
		夕 ごはん さわらのみりん焼き ごぼうと豚肉の煮物 さつま芋サラダ	さわら、豚肉	精白米、さつま芋、砂糖、サウザンドレッシング	ごぼう、人参、パプリカ、ズッキーニ		471
20日	木	昼 ごはん ポークハヤシ風 キャベツとツナの炒め物 ポバイサラダ	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、もやし、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		491
		夕 ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜と豆腐の炒め物 ひじきサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	小松菜、人参、ひじき、コーン、パプリカ		451
21日	金	昼 ごはん たらのバジル風味焼き 里芋と大豆の煮物 オニオンサラダ	たら、大豆	精白米、里芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	バジル、人参、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		432
		夕 ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃが芋と彩り豆のトマト煮 コールスローサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	生姜、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン		456
24日	月	昼 ごはん 鶏肉の味噌焼き 白菜と彩り豆の炒め物 コーンサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、玉ねぎ、コーン、きゅうり、パプリカ		465
		夕 ごはん たらの照焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	青梗菜、もやし、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		489
25日	火	昼 ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 大根とツナの炒め物 コールスローサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		471
		夕 ごはん 豚肉の味噌炒め もやしと大豆の炒め物 ポバイサラダ	豚肉、大豆、味噌	精白米、油、和風ドレッシング	キャベツ、パプリカ、もやし、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		465
26日	水	昼 ごはん さわらのオニオンソースかけ さつま芋と鶏肉の煮物 カリフラワーサラダ	さわら、鶏肉	精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、カリフラワー、コーン、パプリカ		482
		夕 ごはん チキンハヤシ風 小松菜とツナと炒め物 キャロットサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、ハヤシルー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、パプリカ、ズッキーニ		452
27日	木	昼 ごはん 赤魚のコンソメ焼き キャベツと豚肉の炒め物 キャロットサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、パプリカ、人参、コーン、きゅうり		490
		夕 ごはん 厚揚げのトマト煮 ひじきとツナの炒め物 大根サラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、ひじき、もやし、大根、きゅうり、パプリカ		456
28日	金	昼 ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 青梗菜と油揚げの炒め物 ポテトサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、コーンシチューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、青梗菜、もやし、パプリカ、ズッキーニ		482
		夕 ごはん ますの漬焼き 小松菜のそぼろ炒め わかめサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、油、和風ドレッシング	小松菜、もやし、わかめ、カリフラワー、コーン		432
31日	月	昼 ごはん たらの野菜あんかけ ほうれん草のそぼろ炒め コールスローサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	もやし、人参、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、きゅうり		458
		夕 ごはん ひき肉カレー風味煮 もやしとツナの炒め物 ごぼうサラダ	鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、もやし、パプリカ、ごぼう、きゅうり、コーン		438

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しましては小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。