

7月献立表



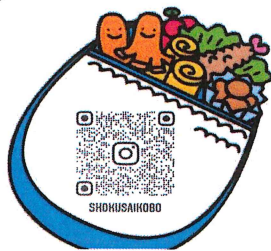
1日(火) たまごふりかけごはん まぐろ野菜カツ 八幡巻 青のりポテト チンゲン菜のおひたし りんご缶 350kcal/9.1g	★2日(水) 白飯 そぼろあん肉じゃが かにシューマイ にんじんさつまちゃん みかん缶 338kcal/9.5g	3日(木) おかかおにぎり 甘辛唐揚げ じゃがベーバーグ 花がんと煮 小松菜のごま和え パイン缶 359kcal/11.9g	★4日(金) ピラフ ポテチキンロール オムレツ ちくわの チーズ磯辺揚げ ブロッコリーのサラダ 洋なし缶
★7日(月) ★セタメニュー★ そぼろごはん サーモンフライ 星型しんじょ 中華肉だんご おくらのおかか和え セタデザート(ゼリー)	8日(火) 青菜ふりかけごはん 鶏のみそ焼き メンチカツ ごぼう煮 はるさめサラダ みかん缶 347kcal/11.8g	★9日(水) カレーライス チキンリング 豆腐ステーキ ブロッコリー パイン缶 432kcal/11.1g	10日(木) 八穀ごはん さばのみりん漬焼き のり塩チキンカツ さつまいもの甘煮 ひじき煮 りんご缶 401kcal/13.8g
★14日(月) たまごデニッシュ やきそば ヒレカツ トマトソースハンバーグ 小松菜のソテー みかん缶 358kcal/11.0g	15日(火) 昆布おにぎり 肉じゃがコロケ ミニ四角たまご焼き 切干大根 ベベロンチーノ風 キャベツボール パイン缶 346kcal/9.7g	★16日(水) 炊き込みご飯 鶏の唐揚げ 豆腐のふわふわ寄せ さいとも煮 いんげんのごま和え りんご缶 383kcal/10.6g	17日(木) 鮭ごはん ハムカツ ハンバーグ 高野豆腐煮 ほうれん草のおひたし 黄桃缶 366kcal/10.1g
21日(月) 【海の日】 	22日(火) 枝豆とコーンのごはん 煮込みハンバーグ ポイル野菜 チキンナゲット りんご缶 429kcal/12.1g	23日(水) かつおふりかけごはん さばのみそ焼き チキンカツ ミートボール カレー風味 小松菜のおひたし 黄桃缶 404kcal/16.0g	24日(木) マカロニナポリタン さつまいもコロケ チーズオムレツ たこちゃんウインナー ブロッコリーのサラダ みかん缶 322kcal/10.3g
28日(月) ごぼうわかめごはん いかと彩り野菜カツ つくね串 コンソメポテト チンゲン菜の和え物 りんご缶 350kcal/9.0g	29日(火) 黒糖パン トマトスパゲッティ スティックチキン 干草たまご焼き ほうれん草のソテー ピピビチーズ 337kcal/11.6g	30日(水) 白飯 豚肉の生姜煮 ちくわの チーズ磯辺揚げ カレー風味ポテサラ みかん缶 418kcal/11.5g	31日(木) ごまふりかけごはん 春巻き 鶏の照り焼き シューマイ いんげんのおかか和え パイン缶 362kcal/12.6g

水分補給
どんなものを
飲めばいいの？
通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶
など、低エネルギーのものを選ぶよう
にしましょう。牛乳は不足しがちなカ
ルシウムを摂取できる優れた飲み物で
すが、飲みすぎるとエネルギーのとり
すぎになってしまいます。またジュ
ースや炭酸飲料などは糖分が多いので、
飲む場合は少量にしましょう。
甘い飲み物(とりすぎ注意)

★アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
★魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
★「果とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
★調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を
使用しています。
★地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
★採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
★色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。



今日のランチは何か？
当日午前中にお弁当の写真を
Instagramにアップしています！



7月

アレルギー対応食 献立表



1日(火) ゆかりふりかけごはん 白身魚のみそ焼き チキンカツ さつまいもの甘煮 いんげんのおひたし りんご缶 368kcal/13.7g	★2日(水) カレーライス ウインナー チキンナゲット ブロッコリー みかん缶 419kcal/10.4g	3日(木) おかかおにぎり 甘辛唐揚げ ポークソテー 花がんと煮 ほうれん草のおひたし りんご缶 376kcal/15.4g	★4日(金) ピラフ 白身魚の カレー風味焼き 照り焼きハンバーグ 青のりポテト ブロッコリーのサラダ みかん缶
★7日(月) ★セタメニュー★ 鶏そぼろごはん 星のコロッケ シューマイ バジルスパゲッティ おくらのおひたし セタデザート(ゼリー)	8日(火) 青菜ふりかけごはん メンチカツ 豆腐ハンバーグ 大根煮 小松菜のおかか和え みかん缶 375kcal/10.6g	★9日(水) 白飯 煮込みハンバーグ ポイル野菜 白身魚のフリッター りんご缶 385kcal/14.2g	10日(木) ゆかりふりかけごはん 白身魚のみそ焼き 豚肉のコロッケ ウインナー ひじき煮 みかん缶 389kcal/12.4g
★14日(月) アレルギー対応パン ナポリタン チキンカツ ミートボール ケチャップ煮 花野菜サラダ みかん缶	15日(火) 昆布おにぎり ポークチャップ ハンバーグ 高野豆腐煮 ほうれん草のおひたし りんご缶 332kcal/17.0g	★16日(水) 炊き込みご飯 鶏の竜田揚げ 白身魚の照り焼き さいとも煮 切干大根のサラダ みかん缶 413kcal/16.2g	17日(木) 白飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白身魚フライ えだまめ りんご缶 363kcal/18.2g
21日(月) 【海の日】 	22日(火) 枝豆とコーンのごはん 白身魚 カレー風味あんかけ シューマイ キャベツの塩昆布和え みかん缶 336kcal/11.8g	23日(水) かつおふりかけごはん 豚肉の生姜煮 サイコロ厚揚げ煮 チンゲン菜のおひたし りんご缶 341kcal/13.9g	24日(木) マカロニミートソース 星のコロッケ 野菜グラタン ほうれん草の和え物 みかん缶 325kcal/8.9g
28日(月) 青菜ふりかけごはん ソースかつ 白身魚の塩焼き 小松菜の煮びたし りんご缶 316kcal/12.4g	29日(火) アレルギー対応パン トマトスパゲッティ チキンナゲット 照り焼きミートボール ブロッコリーのソテー みかん缶 353kcal/13.2g	30日(水) 白飯 そぼろあん肉じゃが 揚げ出し豆腐 ウインナー りんご缶 358kcal/10.3g	31日(木) ツナごはん メンチカツ チキンチャップ がんと煮 おくらのおかか和え みかん缶 436kcal/15.1g

水分補給
どんなものを
飲めばいいの？
通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶
など、低エネルギーのものを選ぶよう
にしましょう。牛乳は不足しがちなカ
ルシウムを摂取できる優れた飲み物で
すが、飲みすぎるとエネルギーのとり
すぎになってしまいます。またジュ
ースや炭酸飲料などは糖分が多いので、
飲む場合は少量にしましょう。
甘い飲み物(とりすぎ注意)

★食彩工房指定アレルギー除去のメニューです。
★食彩工房指定アレルギー → 玉子 乳 甲殻類 軟体類 魚卵 貝類 ナッツ類 山芋 雑穀類
そば りんご、みかん、れもん以外の果物 たら ホキ カレイ まぐろ かつお以外の魚
★軽度のアレルギー症状向けのメニューです。
★だし、エキス、醤油、味噌、油の対応はできません。
★魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
★工場内では、指定アレルギーを使用した製品も製造しています。
★お弁当箱の色 → むらさき
★地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
★採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。



今日のランチは何か？
当日午前中にお弁当の写真を
Instagramにアップしています！
のぞいてみてください◎

