

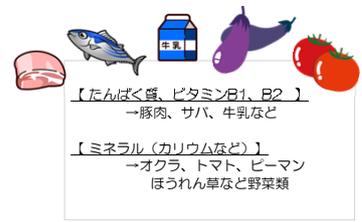
やまてようちえん やまてっこ 平成29年度 7月 給食便り

【夏バテ予防メニュー】4日、6日、10日

夏になると、そうめんなどの手間要らずで炭水化物のみの食事や、暑さで食欲がなくて少量の食事で済ませてしまうことにより食生活が乱れがちになります。

ですが、暑い夏を元気に乗り越えるためには、しっかりと食事をとることが重要になります。

汗をかくことで失われてしまうビタミン・ミネラル類や、体を作るもととなるたんぱく質は忘れず意識してとりつつ、バランスのとれた食生活を目指しましょう！



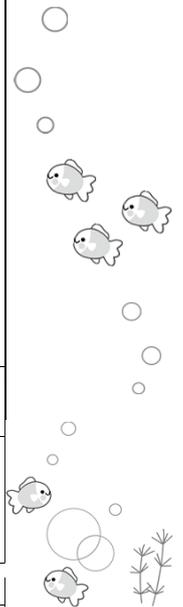
<献立表>

	土 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
昼食	<p>■ごはん 米 ■サバの煮付け さば しお りょうり酒 しょうが ■だしバック みりん風 さとう 濃口しょうゆ ■インゲンの炒めもの インゲン にんじん コーン しお 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■大根とわかめの和え物 だいこん カッターわかめ にんじん さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 ぎやべつ にんじん しいたけ きぬさや ■混合前びし しお 濃口しょうゆ</p>	<p>■焼豆とチリメンの混ぜごはん 米 ■えだまめ ちりめん りょうり酒 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒 ■鶏肉のしょうが照り焼き とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 キャノーラ油 ■中華だし顆粒 さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■春雨の和風サラダ はるさめ しょうが にんじん 塩こんぶ さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■漬物のごまかんのゼリー みかん缶 ■豆腐みそ汁 あつあげ にんじん インゲン みそ かつおぶし 濃口しょうゆ</p>	<p>■夏バテ予防メニュー* ■ごはん 米 ■マーボー豆腐 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャノーラ油 しお こしょう 赤みそ トマト 中華だし顆粒 さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■夏野菜のマヨレツナサラダ* おくら トマト ★ポークウィンナー ★マヨネーズタイプ さとう 濃口しょうゆ ■シウマイ しゅうまい ■中華スープ たまねぎ しいたけ みずな ★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ こま油</p>	<p>■ハヤシライス 米 きゅうり たまねぎ にんじん ウスターソース キャノーラ油 マーガリン ■ハヤシルー ケチャップ ■プロッコリーのサラダ プロッコリー にんじん コーン ■和風ドレッシング ■ピーチムース ベリー・フルーツ (ベ-) 牛乳 もも缶</p>	<p>■夏バテ予防メニュー* ■ごはん 米 ■豚肉のスタミナ炒め* ふたにく たまねぎ にんじん きゅうり にんじん ら しょうが にんにく キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 中華だし顆粒 かたくり粉 ■ほうれん草とナスのごま和え* ほうれん草 なす 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ こま油 ■カレー ■チーズ チーズ ■すまし汁 はくさい まいたけ カッターわかめ 混合前びし しお 濃口しょうゆ</p>	<p>■セブタ★メニュー ■どうもろこしごはん 米 コーン ★フイヨン マーガリン ■サバの味噌風味焼き さば りょうり酒 しょうが さとう みそ キャノーラ油 ■インゲンのおかか和え インゲン もやし にんじん かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■かひんせり〜フルーツがら和え〜 かひんせり かんたん チーズ ■ミックスフルーツ缶 ■セブタ汁 ピーマン あぶらあげ おくら 混合前びし しお 濃口しょうゆ</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏肉とさつまいもの煮物* とりにく さつまいも たまねぎ きぬさや ■だしバック みりん風 りょうり酒 濃口しょうゆ ■キャベツのゆかり和え ぎやべつ にんじん 濃口しょうゆ ゆかり ■小松菜の炒め物 こまつな ★ポークウィンナー えのき しお キャノーラ油 ■みそ汁 たまねぎ にんじん カッターわかめ みそ 混合前びし</p>
★	青魚(鰯) 鶏肉の塩焼きに変更だし) 和風スープに変更	大豆) 枝豆は入れない青魚(甲殻類) チリメンは入れないだし) 味噌は入れない大豆) 厚揚げ、豆乳は入れないだし) 和風スープに変更	大豆) 豆腐は入れないだし) 味噌は入れない乳・小麦・こま) 手作り肉団子に変更こま) こま油は入れない	牛肉) 牛肉は入れない小麦) ハヤシの王子様に変更だし) 醤油和えに変更乳) フルーツゼリーに変更	こま) こま・こま油は入れない乳) フルーツゼリーに変更だし) 和風スープに変更	青魚・だし) 鶏肉の塩焼きに変更大豆) もやしは入れない青魚) かつお節は入れない乳・P) フルーツゼリーに変更大豆) 油揚げは入れないだし) 和風スープに変更	だし) だしは入れないだし) 和風スープに変更
3時	<p>■牛乳 牛乳 ■ミニゼリー ミニゼリー</p>	<p>■牛乳 牛乳 ■こやゆブリッツ 高野とうふO マーガリン さとう</p>	<p>■牛乳 牛乳 ■にんじんドーナツ にんじん 木綿豆腐O かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油</p>	<p>■牛乳 牛乳 ■さつまいものきなこボール さつまいも さとう マーガリン きな粉 さとう</p>	<p>■牛乳 牛乳 ■みかん寒天 みかん缶 かんてん さとう</p>	<p>■お茶 ほうじ茶 ■おのれんわかめのおにぎり 米 ちりめん わかめ</p>	<p>■牛乳 牛乳 ■夏だべよ 夏だべよ</p>
★	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	青魚(甲殻類) ちりめんは入れない	乳) ほうじ茶に変更
	1人分 - 366kcal 蛋白質 13.3g 脂質 1.3g 加砂糖 144mg 鉄 0.8mg 食塩 1.4g	1人分 - 500kcal 蛋白質 21.5g 脂質 20.5g 加砂糖 250mg 鉄 2.0mg 食塩 1.6g	1人分 - 533kcal 蛋白質 17.1g 脂質 20.5g 加砂糖 196mg 鉄 1.6mg 食塩 1.6g	1人分 - 494kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14.7g 加砂糖 178mg 鉄 1.5mg 食塩 1.9g	1人分 - 357kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.3g 加砂糖 210mg 鉄 1.1mg 食塩 1.2g	1人分 - 497kcal 蛋白質 14.2g 脂質 12.7g 加砂糖 83mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g	1人分 - 392kcal 蛋白質 13.5g 脂質 11.1g 加砂糖 181mg 鉄 1.4mg 食塩 1.6g

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	
昼食	<p>■夏バテ予防メニュー* ■ごはん 米 ■豚肉と大根の炊いたん ふたにく だいこん たまねぎ にんじん きぬさや キャノーラ油 ■だしバック 濃口しょうゆ さとう しょうが かたくり粉 ■ほうれん草とチリメンの和え物* ほうれん草 にんじん ちりめん はいにく さとう 濃口しょうゆ ■チーズ チーズ ■なめこ汁 なめこ はくさい たまねぎ ■混合前びし みそ</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏肉のゴマ焼き とりにく しょうが にんにく さとう みりん風 りょうり酒 濃口しょうゆ キャノーラ油 こま油 ■こやゆ豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ しいたけ ■だしバック さとう 濃口しょうゆ ■えだまめ ■小松菜の和え物 こまつな コーン えのき にんじん さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 ぎやべつ にんじん インゲン 混合前びし みそ</p>	<p>■ごはん 米 ■白身魚の漬け焼き ホキ しお りょうり酒 にんにく マ-ガリン みりん風 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■ひじきの煮物 ひじき だいず水煮 つきコンチャク にんじん インゲン ■だしバック さとう 濃口しょうゆ ■プロッコリーの昆布和え プロッコリー にんじん えのき さとう 濃口しょうゆ ■豚汁 ふたにく だいこん あぶらあげ こぼろ 青ねぎ みそ 混合前びし</p>	<p>■*8月お誕生会* ■チキンライス&ソーセージ 米 とりにく たまねぎ にんにく マ-ガリン ミックスベジタブル しお 濃口しょうゆ ★フイヨン ケチャップ ★ポークウィンナー ■ほうれん草のツナサラダ ほうれん草 赤パプリカ キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■ぶどうゼリー ぶどうゼリーの素 (ぶどう) ■マカロニスープ マカロニ たまねぎ にんじん リタス ★フイヨン パセリ缶</p>	<p>■ごはん 米 ■サバのゆず風味焼き さば りょうり酒 しお たまねぎ マ-ガリン 濃口しょうゆ ゆず果汁 ゆず ■豆もやしの和え物 もやし きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ ■マッシュパンプキン かぼちゃ コーン グリーンピース さとう ★フイヨン マ-ガリン ■すまし汁 木綿豆腐 ■なめこ汁 なめこ はいたけ 混合前びし しお 濃口しょうゆ</p>	<p>■ごはん 米 ■肉じゃが ぎゅうりく じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく きぬさや キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■インゲンのゴマ和え インゲン たまねぎ にんじん ■マッシュパンプキン かぼちゃ コーン 濃口しょうゆ ■チーズ チーズ ■みそ汁 さつまいも にんじん インゲン 混合前びし みそ</p>	<p>■牛乳 牛乳 ■かぼちゃのおやき かぼちゃ かたくり粉 マーガリン ■お茶 ほうじ茶 ■チーズおかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ チーズ</p>
★	だし) だしは入れない青魚(甲殻類) ちりめんは入れない乳) フルーツゼリーに変更だし) 和風スープに変更	こま) こま・こま油は入れない大豆) 大根の煮物に変更だし) だしは入れない大豆) 油揚げは入れないだし) 和風スープに変更	大豆) 大豆は入れないだし) だしは入れない大豆) 油揚げは入れないだし) 和風スープに変更	ツナ) ツナは入れない小麦) マカロニは入れない	青魚) 鶏肉のゆず風味焼き大豆) 豆もやしは入れない乳) ミニゼリーに変更だし) 和風スープに変更	牛肉) 牛肉は入れないこま) こまは入れない大豆) 大根は入れないだし) 和風スープに変更	
3時	乳) ほうじ茶に変更	青魚・乳) 塩昆布おにぎりに変更	乳) ほうじ茶に変更乳) ミニゼリーに変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	
★	1人分 - 399kcal 蛋白質 16.1g 脂質 11.1g 加砂糖 224mg 鉄 1.2mg 食塩 1.3g	1人分 - 500kcal 蛋白質 19.4g 脂質 12.8g 加砂糖 113mg 鉄 2.1mg 食塩 1g	1人分 - 374kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.8g 加砂糖 206mg 鉄 1.7mg 食塩 1.4g	1人分 - 482kcal 蛋白質 14.3g 脂質 17.3g 加砂糖 183mg 鉄 1.5mg 食塩 1.3g	1人分 - 484kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15.6g 加砂糖 159mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g	1人分 - 379kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.5g 加砂糖 210mg 鉄 1.2mg 食塩 1.5g	



	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
昼食	■*海の日本* 米 鶏ひき肉 しお こしょう キャノーラ油 たまねぎ だいず水煮 なす にんじん とろけるカレールウ コーン ビーマン 赤ハブリカ しお 切干大根と小松菜のサラダ 切干大根 こまつな にんじん さとう 穀物酢 淡口しょうゆ フルーツヨーグルト ヨーグルト ミックスフルーツ缶 さとう	■豆とひき肉の夏野菜カレー* 米 鶏ひき肉 しお こしょう キャノーラ油 たまねぎ だいず水煮 なす にんじん とろけるカレールウ コーン ビーマン 赤ハブリカ しお 切干大根と小松菜のサラダ 切干大根 こまつな にんじん さとう 穀物酢 淡口しょうゆ フルーツヨーグルト ヨーグルト ミックスフルーツ缶 さとう	■三色どんぶり 米 鶏ひき肉 キャノーラ油 濃口しょうゆ りょうり酒 さとう しょうが さけ りょうり酒 みりん風 しお たまご きぬさや ■ブロッコリーのボン酢和え ブロッコリー フロッコリー にんじん えのき ボン酢 さとう ■三色そめんのおすまし そめのん しそそめのん 茶そめのん にんじん しんじけ みつば 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■厚揚げと青菜の煮物 あつあげ ぶたにく こまつな たまねぎ にんじん 初巾ふないめじ キャノーラ油 だしパック さとう 淡口しょうゆ ■オクラの和え物 オクラ おくら にんじん えのき 淡口しょうゆ さとう ■ピーチゼリー カブトシの素(ピーチ) ■みそ汁 ほうさい インゲン まいだけ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■サバの塩焼き さば りょうり酒 しお ■キャベツのゆかり和え きゅうり にんじん さとう 淡口しょうゆ ゆかり ■インゲンのソテー インゲン 赤ハブリカ コーン しお 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■すまし汁 だいこん ほうれんそう しんじけ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■じゃがいもコロッケ ミートコロッケ キャノーラ油 ウスターソース フロッコリー しお ■小松菜の和え物 きゅうり たまねぎ にんじん さとう 淡口しょうゆ ■ミニゼリー ミニゼリー ■みそ汁 たまねぎ にんじん きぬさや 混合削りぶし みそ
★		大豆) 大豆は入れない 乳) カレーの王子様に変更 小麦・P) フルーツゼリーに変更	大豆) 厚揚げは入れない だし) 和風スープに変更	大豆) 厚揚げは入れない だし) だしは入れない 和風スープに変更	青魚) 鶏肉の塩焼きに変更 だし) 和風スープに変更	乳) 小麦) ポテトおやきに変更 だし) 和風スープに変更
3時	■お茶 ほうじ茶 ■塩昆布おにぎり 米 塩こんぶ	■牛乳 牛乳 ■ぶどうとみかんのゼリー カブトシの素(ぶどう) みかん缶	■牛乳 牛乳 ■にんじんだーナツ にんじん 木綿とうふO かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油	■牛乳 牛乳 ■さつまいもりんごの甘煮 さつまいも りんご さとう レモン果汁	■牛乳 牛乳 ■量たべよ 量たべよ	
★		乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	
	17時 - 508kcal 蛋白質 15.7g 脂質 8g 加糖量 129mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g	17時 - 367kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.5g 加糖量 134mg 鉄 0.9mg 食塩 1.2g	17時 - 488kcal 蛋白質 16.6g 脂質 15.7g 加糖量 234mg 鉄 2mg 食塩 1.1g	17時 - 381kcal 蛋白質 13g 脂質 13.4g 加糖量 154mg 鉄 1.2mg 食塩 1.2g	17時 - 409kcal 蛋白質 10.8g 脂質 12.1g 加糖量 177mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g	



	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 31
昼食	■ごはん 米 ■ポークビーンズ ぶたにく だいず水煮 たまねぎ にんじん グリーンピース キャノーラ油 トマトピューレー ケチャップ しお ウスターソース さとう ■ほうれん草のマヨドレサラダ ほうれんそう もやし コーン ■マヨネーズタイプ 淡口しょうゆ ■チーズ ■コンソメスープ きゅうり たまねぎ にんじん インゲン ★ピヨイン さとう 淡口しょうゆ ハセリ缶	■ごはん 米 ■コーンフレックチキン とりにく きゅうり酒 濃口しょうゆ たまねぎ さとう コーンフレック キャノーラ油 ■ブロッコリーのツナサラダ フロッコリー ツナ缶 にんじん コーン さとう ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ グリーンピース だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ グリーンピース だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■白菜の昆布和え ほうさい にんじん きぬさや さとう ■みそ汁 あつあげ ほうさい カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■回鍋肉 ぶたにく きゅうり酒 たまねぎ 赤ハブリカ さとう 中華だし顆粒 みそ 赤みそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ グリーンピース だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■白菜の昆布和え ほうさい にんじん きぬさや さとう ■みそ汁 あつあげ ほうさい カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■サバの味噌煮 さば しお りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ ■小松菜のゴマ和え こまつな にんじん コーン ■たまご だし さとう ■グリーンプルーツゼリー カブトシの素(グリーンプルーツ) ■すまし汁 ほうさい まいだけ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め きゅうり たまねぎ にんじん ヒーモン キャノーラ油 しお ■だしパック さとう こまつな 淡口しょうゆ みかんの粉 ■大根のチリメン和え だいこん ちりめん きぬさや 黄ハブリカ 淡口しょうゆ さとう ■きゅうりの酢の物 きゅうり にんじん にんじん カットわかめ さとう 穀物酢 淡口しょうゆ ■みそ汁 ほうれんそう たまねぎ あつあげ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■鶏肉の照り焼き とりにく きゅうり酒 しらたま粉 濃口しょうゆ みりん風 キャノーラ油 ■インゲンの炒めもの インゲン にんじん コーン しお 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■さつまいもの甘煮 さつまいも さとう レモン果汁 ■みそ汁 きゅうり たまねぎ えのき 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■豚肉とキャベツのコンソメ煮 とりにく きゅうり酒 たまねぎ にんじん インゲン しめじ キャノーラ油 ★ピヨイン 淡口しょうゆ しお こしょう かたくり粉 ■ブロッコリーのサラダ フロッコリー ★ポークウインナー コーン ■和風ドレッシング ■にんじんグラス にんじん さとう ★ピヨイン マーガリン ■みそ汁 かぼちゃ たまねぎ えのき 混合削りぶし みそ
★	大豆) 大豆は入れない 大豆) もやしは入れない	ツナ) ツナは入れない ごま油は入れない 大豆) 厚揚げは入れない だし) 和風スープに変更	だし) 味噌は入れない だし) だしは入れない	青魚・だし) 鶏肉の塩焼きに変更 ごま) ごまは入れない 大豆) 油揚げは入れない だし) 和風スープに変更	牛肉) 牛肉は入れない だし) だしは入れない 甲殻類・海魚) ちりめんは入れない 大豆) 油揚げは入れない だし) 和風スープに変更	だし) 和風スープに変更	だし) ブロッコリーの醤油和え だし) 和風スープに変更
3時	■牛乳 牛乳 ■かぼちゃのおやき かぼちゃ かたくり粉 マーガリン	■牛乳 牛乳 ■こやブリッツ 高野とうふO マーガリン さとう	■牛乳 牛乳 ■こまつなドーナツ こまつな 木綿とうふO かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油	■牛乳 牛乳 ■さつまいものきなこボール さつまいも さとう マーガリン きな粉 さとう	■牛乳 牛乳 ■りんごのコンポート りんご さとう レモン果汁	■牛乳 牛乳 ■ミニゼリー ミニゼリー	■牛乳 牛乳 ■牛乳かん 牛乳 さとう かんてん みかん缶
★	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更	乳) ほうじ茶に変更 乳) ミニゼリーに変更
	17時 - 458kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.7g 加糖量 231mg 鉄 1.5mg 食塩 1.2g	17時 - 486kcal 蛋白質 21.3g 脂質 21.5g 加糖量 208mg 鉄 1.7mg 食塩 1.3g	17時 - 456kcal 蛋白質 14.3g 脂質 13.6g 加糖量 181mg 鉄 1.4mg 食塩 1.4g	17時 - 453kcal 蛋白質 14.3g 脂質 14.2g 加糖量 201mg 鉄 2mg 食塩 1.3g	17時 - 379kcal 蛋白質 15.4g 脂質 10.2g 加糖量 180mg 鉄 1.4mg 食塩 1g	17時 - 429kcal 蛋白質 16.3g 脂質 14.9g 加糖量 150mg 鉄 1.1mg 食塩 1.1g	17時 - 398kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.6g 加糖量 192mg 鉄 1mg 食塩 1.4g

<アレルギー表示>

アレルギー対応が必要になる食材について表示しております。アレルギー対応による変更内容については食材標記の下部の★欄に記載しております。
尚、仕入れの都合により記載内容と異なる場合もございますので、ご了承くださいませ。

★アレルギー対応表示食品

表示食品：たまご(卵)、乳、小麦、甲殻類、ごま、大豆、牛肉、魚(だし)
青魚、マグロ(ツナ)
ハイナッフル(P)

朝おやつ

- ・ハイハイ
 - ・野菜ハイハイ
 - ・サクッとあられ
 - ・ミニポーロ
 - ・アンパンマンのペビーせんべい
 - ・アンパンマンのソフせんべい
 - ・量たべよ
 - ・マンナウエハース
- 以上を食へ進み具合に合わせて、日替わりでご提供いたします。

献立のマークについて

★：アレルギー対応の加工食品です。
たまご・乳・小麦を使用していません。
別) ★ポークウインナー