



Lunch menu and description			アレルギー表示	栄養価
			(主な原材料のみ) 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ・くるみ・ゴマ	エネルギー量(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
1	水	☆ごはん	米	413
		厚揚げともやしの炒め煮	厚揚げ もやし ニラ 冷凍ちくわ しょうゆ 砂糖 鶏ガラ みりん 片栗粉	14.7
		れんこんサラダ	れんこん にんじん コーン(冷) すりごま マヨネーズ しょうゆ	15.5
2	木	☆ナポリタンスパゲティ	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ にんじん ピーマン こしょう ソース ケチャップ 砂糖	1.0
		スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ	405
		フレンチサラダ	キャベツ もやし にんじん コーン(冷) フレンチ(白)ドレッシング	16.0
3	金	☆鶏そぼろごはん	米 鶏ミンチ 玉ねぎ グリンピース(冷) にんじん しょうが しょうゆ みりん かつおだし 砂糖	17.9
		とんかつ	豚ロース肉 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 酒 塩 こしょう 油	1.6
		オクラとそうめんのすまし汁	そうめん(乾) オクラ コーン(冷) にんじん かつおだし しょうゆ 塩	488
		七タゼリー	七タゼリー	20.6
6	月	☆のりたまごはん	米 のりたまふりかけ	19.9
		肉じゃが	じゃがいも 豚肉 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ グリンピース(冷) しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし	1.7
		ゴマドレサラダ	キャベツ きゅうり もやし ハム クリーミー胡麻ドレッシング	418
7	火	☆エビピラフ	米 むきエビ(冷) 玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) マーガリン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	12.9
		のりからあげ	鶏もも肉(皮なし) しょうが しょうゆ 酒 塩 片栗粉 青のり 油	15.7
		ゴマ和え	キャベツ もやし にんじん すりごま しょうゆ	1.6
		レモンダイスゼリー	レモンダイスゼリー	414
8	水	☆ごはん	米	16.6
		揚げぎょうざ	ぎょうざ 片栗粉 油	16.4
		切干大根の煮物	切干大根 にんじん 油揚げ かつおだし しょうゆ みりん 砂糖	1.5
9	木	たまごスープ	たまご(全卵冷凍) 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん 鶏ガラ 塩 しょうゆ	404
		☆ロールパン	ロールパン	13.6
		ポークビーンズ	じゃがいも にんじん 玉ねぎ 豚肉 黄パプリカ 大豆(乾) ソース ケチャップ 砂糖 コンソメ 片栗粉	14.3
		マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり ハム コーン(冷) 塩 こしょう マヨネーズ	1.7
10	金	バナナ	バナナ	19.4
		☆ごはん	米	1.7
		イカフライ	イカフライ 油	408
13	月	がんもの煮物	がんも にんじん 板こんにゃく いんげん(冷) かつおだし みりん しょうゆ 砂糖	19.9
		わかめスープ	わかめ(干) 木綿豆腐 にんじん ねぎ かつおだし しょうゆ 塩	13.1
		☆ゆかりごはん	米 ゆかり粉	1.8
		彩りたまごやき	彩りたまごやき	405
14	火	野菜炒め	豚肉 キャベツ もやし にんじん しめじ 玉ねぎ ピーマン しょうゆ 鶏ガラ こしょう	16.1
		なすのみそ汁	なす 油揚げ 玉ねぎ 味噌 かつおだし	16.1
		☆冷やし肉うどん	冷凍うどん 豚肉 にんじん もやし かまぼこ かつおだし 水 みりん しょうゆ	1.4
15	水	ちくわの磯辺揚げ	冷凍ちくわ 小麦粉 青のり 油	411
		パンブキンサラダ	かぼちゃ きゅうり レーズン(干) マヨネーズ 塩 こしょう	14.3
		☆夏野菜ハヤシライス	米 豚肉 なす 玉ねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース(冷) 塩 こしょう ハヤシルウ ケチャップ ソース	18.3
16	木	ゴマドレサラダ	キャベツ きゅうり もやし コーン(冷) クリーミー胡麻ドレッシング	1.7
		☆中華ごはん	米 豚肉 むきエビ(冷) イカ短冊(冷) キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉	426
		肉団子のもち米蒸し	肉団子のもち米蒸し	11.9
17	金	【特別保育 年長】		16.2
		☆ポークカレー	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう カレールウ ソース	1.9
		ドレッシングサラダ	レタス もやし きゅうり コーン(冷) ハム フレンチ(白)ドレッシング	403
		スイカ	スイカ	11.1

※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※3 3日…七夕会 ※4 7日…誕生会

食材は役割で分けて表示しています。 赤・・・血や骨を作るもの 黄・・・エネルギーのもととなるもの 緑・・・体の調子を整えるもの 黒・・・味覚を育てるもの													月の平均
一食当たりの栄養価は、食事摂取基準(2015年版)、学校給食摂取基準をもとに算出しています。													419
													15.7
													16.6
													1.6

推奨必要エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (g)	亜鉛 (g)	ビタミンA量 (ビタミンA) (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)
390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	1.5



お弁当作りの注意点



夏場は、特に菌が繁殖しやすくなるため注意が必要です。

① 手洗いをしっかり行う

始める前は手を洗い、盛り付けなどは清潔な菜箸や使い捨て手袋を使って菌をつけないように心がけましょう。

② しっかり中まで加熱する

肉や魚は火を通しますが、そのままでも食べられる ハムや竹輪などの練り製品、前日のおかずなども、一度しっかり中まで火を通してから使用するようにしましょう。

③ 冷ます

温かいものをそのまま入れると水滴がついてしまい、菌が繁殖する原因になってしまいます。高い気温と水分は、雑菌が最も好む場所です。

他にも、**レタス**など彩りは良いですが、水分を含んでいるので他の食材との仕切りに使用すると、危険度が高くなります。**トマト**を使用する場合は、一番菌がついているヘタは取るようにしましょう。子どもは、大人よりも免疫力が低く、少しの菌でも食中毒になってしまう可能性があるので注意しましょう。



七夕のそうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

冷たい飲み物の摂りすぎに注意



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちですが、冷たい飲み物の摂りすぎには注意が必要です。冷たいものを摂りすぎると胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲不振の原因になります。また清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため疲労感が増してしまいます。少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物を摂り、冷やしすぎには注意しましょう。

