2024ねん　ようちえん 7月のこんだて

四季亭
(株)東部ケータリング(八潮)　Tel 048-931-9195
(株)東部給食センター(柏)　Tel 04-7144-4171

日	曜日	主食	おかず	(アレルゲン)	赤のしょくひん ちやにくやほねになる	黄のしょくひん はたらくちからになる	緑のしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂分 g
1	月	わかめふりかけごはん	てりやきハンバーグ カレーふうみスパゲティ ブロッコリースープに だいこんみそに なしゼリー	(小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	ハンバーグ ツナ みそ わかめ	こめ　なしゼリー あぶら さとう スパゲティ	たまねぎ ピーマン ブロッコリー だいこん にんじん	383	8.2	1.4
2	火	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	ソースおこのみやき とりにくとじゃがいものほっこりに にくしゅうまい ラタトゥイユ りんごゼリー	(小麦・卵・大豆・山芋) (小麦・大豆・鶏) (小麦・乳・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (りんご)	とりにく にくしゅうまい かつおぶし	こめ　さとう あぶら　りんごゼリー おこのみやき じゃがいも コーン	にんじん　えだまめ たまねぎ　トマト なす　しょうが キャベツ　にんにく インゲン	380	8.5	0.8
3	水	ごはん	クリームシチュー かにふうみさつまあげに キャベツさっぱりに ミニゼリー(ピーチ)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・かに・大豆) (小麦・大豆) (もも)	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム かにふうみさつまあげ あぶらあげ	こめ　さとう あぶら　ミニゼリー じゃがいも シチュールウ マーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな	396	6.7	1.3
4	木	あおなふりかけごはん	とりからあげ しょうがいため カットコーン だけのことさつまあげのにもの ももシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (もも)	とりからあげ ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら ごまあぶら コーン さとう	にんじん　たけのこ キャベツ　だいこん たまねぎ　ピーマン チンゲンサイ　もも しょうが　だいこんは	414	11.2	1.1
5	金	さけなめしふりかけごはん (ごま・さけ)	カレイのてりやき しおだれはるさめ タコウインナー こうやどうふのにもの りんごシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (りんご)	カレイ ツナ タコウインナー こうやどうふ さけ	こめ　ごま あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが　しいたけ たまねぎ　えだまめ チンゲンサイ　りんご にんにく　だいこんは にんじん	378	10.5	1.2
8	月	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	ほしコロッケ バーベキューソテー ほししんじょう オクラときりぼしだいこんのにもの みかんゼリー	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (大豆) (小麦・大豆)	とりにく ほししんじょう かつおぶし	こめ　みかんゼリー あぶら ほしコロッケ コーン さとう	たまねぎ　にんじん キャベツ　オクラ しょうが にんにく きりぼしだいこん	399	7.9	1.0
9	火	わかめふりかけごはん	いそべささみフライ なすとピーマンのうめてりいため はなかまぼこ キャベツとあおなのにもの なしゼリー	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・豚) (小麦・大豆)	いそべささみフライ ぶたにく はなかまぼこ あぶらあげ わかめ	こめ あぶら さとう なしゼリー	なす　ごまつな ピーマン　にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	380	8.1	1.1
10	水	あおなふりかけごはん ★冬瓜の日	★とうがんととりにくのみそに とうもろこしのつまみあげ チリトマに オレンジ	(小麦・大豆・鶏) (大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (オレンジ)	とりにく みそ とうもろこし	こめ あぶら さとう	とうがん　えだまめ たまねぎ　トマト にんじん　オレンジ チンゲンサイ　だいこんは しょうが	397	11.0	1.1
11	木	さけなめしふりかけごはん (ごま・さけ)	コーングラタン あっさりスパゲティ ミニハムステーキ ひじきに パイナップルシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	ツナ ミニハムステーキ ひじき さけ	こめ　ごま あぶら コーングラタン スパゲティ さとう	キャベツ　だいこんは たまねぎ きぬさや にんじん パイン	364	8.2	0.8
12	金	ごはん	チキンカレー プチハンバーグ(デミ) コーンあまに ミニゼリー(りんご)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・乳・大豆・卵・豚・牛・りんご) (小麦・大豆・鶏・豚) (りんご)	とりにく なまクリーム プチハンバーグ	こめ　コーン あぶら　さとう じゃがいも　ミニゼリー カレールウ マーガリン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	396	8.0	1.3
15	月		うみのひ							
16	火	おかかふりかけごはん (小麦・大豆) ★服部先生コラボメニューの日	★なつやさいたっぷりすどり あつやきたまご ちくわときりぼしだいこんのにもの りんごゼリー	(小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・卵・大豆) (小麦・大豆) (りんご)	とりにく あつやきたまご ちくわ かつおぶし	こめ あぶら さとう ごまあぶら りんごゼリー	ズッキーニ　トマト ピーマン　たまねぎ かぼちゃ にんじん きりぼしだいこん	401	10.2	0.8
17	水	わかめふりかけごはん	しょうゆふうみイカカツ ポンずでさっぱりいため にんじんさつまちゃん なすとオクラのトマトに みかんゼリー	(小麦・大豆・イカ) (小麦・大豆・豚) (大豆) (小麦・大豆・鶏・豚)	イカカツ ぶたにく にんじんさつまちゃん わかめ	こめ あぶら さとう コーン みかんゼリー	キャベツ　なす たまねぎ　オクラ ピーマン　トマト チンゲンサイ にんじん	400	9.6	1.0
18	木	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	ケチャップハンバーグ とりにくのプルコギふう おからポテト さつまあげコンソメに なしゼリー	(小麦・大豆・鶏・豚・牛) (小麦・大豆・鶏・ごま) (大豆) (小麦・大豆・鶏・豚)	ハンバーグ とりにく みそ さつまあげ のり	こめ　なしゼリー あぶら　ごま さとう ごまあぶら おからポテト	たまねぎ　にんじん ピーマン　だいこん しょうが にんにく キャベツ	401	10.1	1.1
19	金	さけなめしふりかけごはん (ごま・さけ)	トンカツ スタミナいため はなかまぼこ だいこんうまに みかんシロップづけ	(小麦・大豆・豚) (小麦・大豆・鶏・ごま・りんご) (小麦・大豆)	トンカツ とりにく はなかまぼこ あぶらあげ さけ	こめ あぶら ごま さとう	キャベツ　だいこん にんじん　こまつな たまねぎ　みかん しょうが　だいこんは にんにく	380	10.2	1.1
22	月	わかめふりかけごはん	とりからあげ ぶたにくとなすのしおこうじいため プチハンバーグ(わふう) やさいちゅうかに りんごゼリー	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (りんご)	とりからあげ ぶたにく プチハンバーグ わかめ	こめ あぶら ごまあぶら りんごゼリー さとう	なす　グリンピース にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	408	11.6	1.4
23	火	ごはん	ビーマンカレー タコウインナー あつあげのわふうに ミニゼリー(カルピス)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (乳・大豆)	ぶたにく なまクリーム タコウインナー あつあげ	こめ　コーン あぶら　さとう じゃがいも　ミニゼリー カレールウ マーガリン	たまねぎ　にんにく にんじん　だいこん ピーマン トマト しょうが	390	7.1	1.2
24	水	おかかおにぎり (小麦・大豆) あおなおにぎり	コーンコロッケ スパゲティこうそうふうみ ブロッコリーカレーに マーボーチキンに なしゼリー	(小麦・大豆) (小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	ツナ とりにく とうふ かつおぶし	こめ　なしゼリー あぶら コーンコロッケ スパゲティ ごまあぶら	たまねぎ　しょうが にんじん　にんにく バジル　だいこんは ブロッコリー えだまめ	385	7.8	1.3
25	木	さけなめしふりかけごはん (ごま・さけ)	カレイのカレーパンこやき コンソメソテー たこやき オクラのしょうがだしに パイナップルシロップづけ	(小麦・乳・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・大豆) (小麦・大豆)	カレイ ぶたにく あぶらあげ さけ	こめ　ごま あぶら さとう たこやき コーン	しょうが　オクラ たまねぎ　だいこんは にんじん　パイン チンゲンサイ キャベツ	391	11.8	1.0
26	金	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	とりにくのレモンしおいため ミニハムステーキ ちくぜんに オレンジ	(小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (オレンジ)	とりにく ミニハムステーキ のり	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ　にんじん たまねぎ　グリンピース ビーマン　オレンジ たけのこ レンコン	404	12.4	1.3
29	月	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	マカロニグラタン オイスターいため ちくわに とりにくとやさいのマーマレードに みかんゼリー	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (小麦・大豆・オレンジ・鶏・豚)	ぶたにく ちくわ とりにく かつおぶし	こめ　みかんゼリー あぶら マカロニグラタン さとう マーマレードジャム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ えだまめ	376	9.1	1.2
30	火	いちごジャムサンド (小麦・乳・大豆)	ハムカツ はるさめコンソメソテー えびしゅうまい とうふひじきに パイナップルシロップづけ にゅうさんきんいんりょう	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・乳・えび・かに・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (乳)	ハムカツ えびしゅうまい ひじき とうふ にゅうさんきんいんりょう	いちごジャムサンド あぶら はるさめ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ えだまめ パイン	369	7.4	1.2
31	水	わかめふりかけごはん	おにくたっぷりとりチリ にんじんしのだ だいこんとオクラのにもの りんごゼリー	(小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (小麦・大豆) (りんご)	とりにく にんじんしのだ あぶらあげ わかめ	こめ　りんごゼリー あぶら コーン さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん オクラ	404	11.6	1.2
							平均値	391	9.4	1.1

夏バテの主な症状

夏バテを予防しよう

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるく疲労感があったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調が夏バテです。日常的な夏バテ対策としては、バランスの良い食事と快眠、規則正しい生活、脱水対策が重要です。

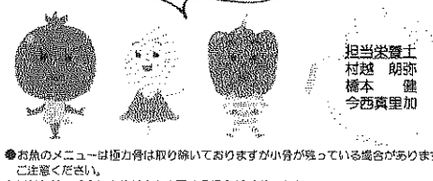
たんぱく質
筋肉、臓器、皮膚、骨、髪の毛、血液など体を作るもとになり、体力低下を防ぎます。

ビタミンC
暑さなどのストレスを軽減するホルモンをつくる働きがあります。

ビタミンB1
糖質を身体の中でエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に効果的です。

アリシン
ビタミンB1と一緒に摂取することで、疲労回復効果を高めます。

今月の服部幸應先生コラボメニューは…
7月16日(火)
「夏野菜たっぷり酢鶏」



担当栄養士
村越　朗弥
橋本　健
今西真里加

●お魚のメニューは極力骨は取り除いておりますが小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。
●材料入荷の都合により献立を変更する場合がございます。