

2024



★☆☆☆☆ こんだてひょう ☆☆☆☆☆



1日(げつ) てんしんはん もやしのいためもの 	たまご にんじん しいたけ かに グリーンピース たけのこ でんぷん チキンピヨン(小麦 大豆 鶏肉 ごまを含みます) もやし にんじん しめじ ちゅうかあじ (小麦 大豆 ごま 牛肉 乳成分 鶏肉 豚肉 ゼラチンを含みます)
2日(か) かきあげどん とうふのみそしる 	えび にんじん たまねぎ さつまいも ちくわ あおのり てんぷらこ どんのたれ (小麦を含みます) とうふ わかめ あげ あおねぎ みそ わふうだし
3日(すい) チキンカレー やさいサラダ ナン 	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレーこ (乳成分 小麦 バナナ 大豆 鶏肉 豚肉 りんご) きゃべつ きゅうり ハム フレンチドレッシング (卵 大豆 を含みます) こむぎ だいち
4日(もく) ロールキャベツ れんこんときのこのマリネ ごはん 	きゃべつ たまねぎ にんにく ぶたにく たまご チンパウダー コンソメ (小麦 乳成分 大豆 鶏肉 を含みます) ケチャップ れんこん しめじ しいたけ パプリカ(赤・黄) にんにく コンソメ オリーブオイル
 5日(きん) おたのしみランチ♪ たなばたをイメージしたおきゅうしょく ですよ(^^) ☆を見つけることができ かな? たのしみにしててね♪	
8日(げつ) ジャージャーめん ちゅうかやさいスープ 	ゆでちゅうかめん ぶたひきにく たけのこ しいたけ たまねぎ かたくりこ みそ テンメンジャン ごまあぶら とりがらスープ しょうが にんにく ベーコン こまつな もやし えのき にんじん ちゅうかペースト

9日(か) サーモンのタルタルフライ きゃべつのコンソメに ごはん 	さけ たまご こむぎこ パンこ (大豆 乳 を含みます) きゃべつ にんじん とりにく コンソメ (小麦 乳成分 大豆 鶏肉 を含みます)
10日(すい) ぶたどん いろどりおひたし 	ぶたにく たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ わふうあじ ほうれんそう にんじん あみえび えのきだけ かまぼこ わふうあじ
11日(もく) かいせんカツ なすのオランダに ごはん 	えび いか すりみ たまねぎ ほたてエキス こむぎこ パンこ だいち にゅうせいぶん ウスターソース なす にんじん ぶたにく ごまあぶら わふうだし
12日(きん) パレンシアライス ジャーマンポテト 	マッシュルーム たまねぎ にんじん とりにく バター スイートコーン サフラン ターメリック カレーこ (乳成分 大豆 魚肉エキスを含みます) じゃがいも たまねぎ ベーコン コンソメ チーズ (小麦 乳成分 大豆 鶏肉を含みます)
16日(か) ラトウユ コッペパン フルーツ 	ベーコン たまねぎ にんじん なす スッキー ピーマン トマト コンソメ とりにく にんにく トマトケチャップ こむぎこ マーガリン パンこうぼ だっしふんにゆう さとう しお (小麦 乳成分 大豆を含みます) スイカ
17日(すい) チャブチェ しゅうまい ごはん 	はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ なら ぎゅうにく ごまあぶら やきにくのたれ(小麦 ごま 大豆 りんご もも を含みます) とりにく ぶたにく こむぎこ たまねぎ だいち



7月19日(きん) タコライス わかめのちゅうかスープ 	あいひきにく たまねぎ レタス トマト ケチャップ ウスターソース わかめ えのき あおねぎ ちゅうかペースト(小麦 乳成分 牛肉 ごま 大豆 ゼラチン 鶏肉 豚肉 を含みます)
8月5日(げつ) れいしゃぶうどん フルーツ 	うどん ぶたにく きゅうり にんじん レタス かまぼこ わかめ めんつゆ パイナップル
28日(すい) カレーコロッケ とうふサラダ ごはん 	じゃがいも にんじん たまねぎ トマトケチャップ カレーこ ゼラチン パンこ (卵 乳成分 小麦 大豆 豚肉を含みます) ウスターソース とうふ わかめ きゅうり ハム あおじドレッシング (小麦 豚 鶏 ゼラチン を含みます)
29日(もく) きゃべつとぶたにくのうまに オムレツ ごはん 	ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン とりからスープ たまご こむぎ だいち かつおぶしエキス トマトケチャップ
30日(きん) やきそば バターロール デザート 	やきそば ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン ちくわ そばソース (小麦 大豆 えび 豚肉 鶏肉 もも りんご を含みます) 下記表示 ヨーグルト(乳を含みます)

- ※ 材料の都合により多少メニューの変更がある場合がございますのでご了承ください。
- ※ 8日の中華ペーストの成分は、小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉を含みます。
- ※ 7月の誕生会のおやつは、「国産ももゼリー」です。アレルギー成分は、ももです。
- ※ 8月の誕生会のおやつは、「りんごとカルピスゼリー」です。
アレルギー成分は乳成分、りんご、大豆です。
- ※ 16日に含まれる「コンソメ」の成分は、小麦・乳成分・大豆・鶏肉です。
- ※ 30日のバターロールの成分は、小麦粉・卵・バター・パン酵母・ショートニング・イーストフード・乳・ゼラチン・大豆を含みます。

旬の食材 ▶ 夏野菜

「夏野菜」とは、夏が旬の野菜のことで、トマト、きゅうり、なす、トウモロコシ等が挙げられます。
夏の太陽の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、水分やミネラルが豊富に含まれ、火照った体を冷ましてくれる効果があります。

とまと・きゅうり
なす・とうもろこし

ミニクイズ ~経口補水液とは??~

Q. 経口補水とは??
成分が限りなく人体の水分に近く作られているため、効率的に吸収することができる飲み物。

Q. スポーツドリンクとの違いは??
経口補水にはナトリウムやカリウム等の電解質が多く含まれ、糖分が少なめに作られている点です。そのため、脱水症状や熱中症が懸念される際に摂取することが推奨されています。

