

★7月・・・旬の食べ物★		夏に向けて…						1日(金)			
イカ カレイ とうもろこし 枝豆 きゅうり アスパラ なす トマト ピーマン もも びわ		梅雨も明け、本格的な日差しが降り注ぐ7月は、 太陽の光を浴びた、元気で瑞々しい野菜や、良質の脂質を持った魚介類が 市場に出回ります。冷房病や、熱中症などといった季節病を引き起こしやすい この時期、夏を旬に迎える栄養価の高い食材をフルに活用し、 夏バテや紫外線に負けない強い身体をつくりましょう！！									
好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！！											
4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)			
献立名 ① ごはん ② インゲンのトマト煮込み ③ 海鮮シューマイ ④ はるまき ⑤ 星型ポテト ⑥ ひじきの白和え ⑦ りんごブチケーキ エネルギー 432 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 128 mg ビタミンC 7 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② インゲン 玉ねぎ ③ コーン イカ トマト缶 ケチャップ ④ 豚肉 鶏肉 魚肉 ⑤ キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ ⑥ はるさめ ゴマ油 オイスターソース 生姜 ⑦ フルーツ エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.3 g カルシウム 99 mg ビタミンC 11 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② さけ ③ ジャガ芋 玉ねぎ ④ 鶏肉 枝豆 ⑤ 大根 きゅうり ツナ ⑥ たら いたより 卵白 乳成分 ⑦ 鶏肉 卵白 エネルギー 440 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 11.1 g カルシウム 104 mg ビタミンC 5 mg		献立名 ① ごはん ② はるさめチャプチェ ③ キャベツメンチカツ ④ シャトー人参の煮付 ⑤ 里芋のフライドポテト ⑥ 海藻サラダ ⑦ フルーツ エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g カルシウム 96 mg ビタミンC 18 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② ビーフンソテー ③ 鶏の唐揚げ ④ シューマイ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ のりと葉菜の和え物 ⑦ くずもち エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.9 g カルシウム 96 mg ビタミンC 18 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② ビーフン 赤ピーマン ③ コーン 玉ねぎ ④ 鶏肉 卵成分 ⑤ 豚肉 鶏肉 玉ねぎ ⑥ たら 卵白 グリーンピース ⑦ ブロッコリー エネルギー 404 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.1 g カルシウム 122 mg ビタミンC 9 mg	
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)			
献立名 ① ごはん ② レンコンのバターソテー ③ コーンコロッケ ④ 豚さんかまぼこ ⑤ さっぱりサラダ ⑥ ミートボール ⑦ フルーツ エネルギー 409 kcal たんぱく質 11 g 脂質 8.8 g カルシウム 99 mg ビタミンC 9 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② レンコン ベーコン ③ グリンピース マーガリン ④ ジャガ芋 とうもろこし 乳成分 ⑤ 魚肉 卵白 ⑥ 鶏肉 きゅうり ⑦ 人参 ポン酢 エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.0 g カルシウム 103 mg ビタミンC 2 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② スパゲティー 人参 玉ねぎ ③ 豚肉 グリンピース ハヤシソース ④ トマト缶 ⑤ 鶏肉 豚肉 玉葱 ⑥ 乳成分 ゴマ油 ⑦ ナス エネルギー 422 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 103 mg ビタミンC 11 mg		献立名 ① ごはん ② ごぼうのしぐれ煮 ③ チキンカツ ④ 南瓜の煮付 ⑤ ほうれん草シューマイ ⑥ 白菜のおかか和え ⑦ フルーツ エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.8 g カルシウム 180 mg ビタミンC 10 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② カレイ カレー粉 ③ 唐揚げ粉(乳成分) ④ ジャガ芋 玉ねぎ ⑤ コーン 人参 ⑥ チンゲン菜 鶏肉 ⑦ 玉葱 エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 111 mg ビタミンC 9 mg		献立名 ① ごはん ② 肉豆腐 ③ インゲンのソテー ④ 花形かまぼこ ⑤ (添え)スナップエンドウ ⑥ くるくるポテト ⑦ 杏仁豆腐 エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 111 mg ビタミンC 9 mg	
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)			
海の日		献立名 ① ごはん ② さわらの西京焼 ③ ベンネソテー ④ おさつスナックフライ ⑤ 千切大根の煮物 ⑥ ブロッコリーの煮付 ⑦ フルーツ エネルギー 422 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.7 g カルシウム 118 mg ビタミンC 15 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② さわら みそ ③ ベンネ 人参 ④ グリンピース コーン ⑤ さつま芋 ジャガ芋 ⑥ ごま マーガリン ⑦ 千切大根 人参 あげ エネルギー 420 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 131 mg ビタミンC 7 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 玉ねぎ ③ ニラ もやし ④ ジャガ芋 マーガリン 揚げ玉 ⑤ 人参 ⑥ 大豆 ⑦ きゅうり コーン エネルギー 420 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 131 mg ビタミンC 7 mg		献立名 ① ごはん ② きょうざ ③ 葉菜の和え物 ④ おさかなちゃんかまぼこ ⑤ 大根サラダ ⑥ ポークウインナー ⑦ メープルブチケーキ エネルギー 420 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.7 g カルシウム 119 mg ビタミンC 12 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② キャベツ 玉ねぎ ニラ ③ 豆腐 ④ 小松菜 コーン ⑤ 玉ねぎ ⑥ 魚肉 ⑦ 大根 コーン わかめ エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.2 g カルシウム 168 mg ビタミンC 3 mg	
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)			
献立名 ① ごはん ② あんかけ肉団子 ③ 葉菜のソテー ④ チーズ入りかまぼこ ⑤ ウインナーポテトサラダ ⑥ 揚げ出し花形豆腐 ⑦ りんご(生果) エネルギー 435 kcal たんぱく質 13 g 脂質 12.2 g カルシウム 188 mg ビタミンC 8 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 卵白 乳成分 ③ チンゲン菜 人参 ④ 玉ねぎ しいたけ ⑤ ハムカツ ⑥ とうもろこし ジャガ芋 卵白 ⑦ ジャガ芋 ウインナー(豚肉 玉ねぎ) エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.3 g カルシウム 134 mg ビタミンC 23 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② 白菜 牛肉 糸こんにゃく ③ 玉ねぎ 人参 ④ 大豆 豆乳 ⑤ たら ほうれん草 ⑥ 豚肉 鶏肉 ⑦ ほうれん草 コーン エネルギー 421 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 8.9 g カルシウム 140 mg ビタミンC 44 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② キャベツ 小麦 鶏卵 ③ 山芋 生姜 ソース 青のり ④ 小松菜 玉ねぎ ⑤ ミニトマト ⑥ 鶏肉 もやし ⑦ 人参 青ネギ ゴマ油 エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 7.8 g カルシウム 116 mg ビタミンC 43 mg		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② あじ ③ ごぼう 人参 豚肉 ④ 豚肉 鶏肉 ⑤ カリフラワー 赤ピーマン ⑥ ブロッコリー ツナ ⑦ ジャガ芋 エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.6 g カルシウム 105 mg ビタミンC 5 mg		献立名 ① ごはん ② ハンバーグのハヤシソースかけ ③ 花形人参の煮付 ④ ちくわの煮付 ⑤ 炒り鶏 ⑥ 南瓜シューマイ ⑦ フルーツ エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.6 g カルシウム 105 mg ビタミンC 5 mg	

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。

尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。

<注>ふりかけにつきましては、圖のほうで、ゆかり・かつおふりかけ・のりたまふりかけ・さけふりかけ…のいずれかからふりかけて頂く形となっております。

(玉子アレルギーのお子様が召し上がれますふりかけは基本的に『かつおふりかけ』と『ゆかり』となっております。

☆☆ お知らせです ⇒⇒ 万福ではカルシウム強化に取り組んでおり、1食あたり36mgのカルシウム補強がされています。 ☆☆