2020年 7月　ようちえんきゅうしょく

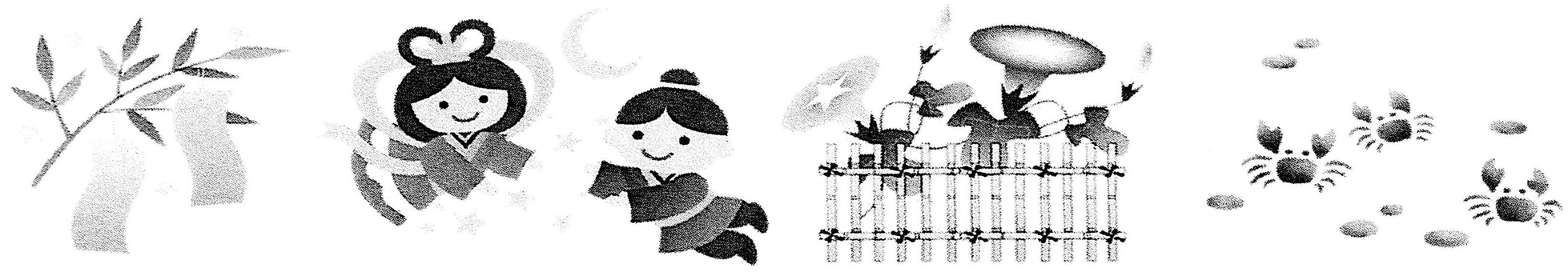
株式会社さんG
食育くらぶ
www.shokuiku-sankyu.com

服部幸應の食育インストラクター認定資格保持栄養士による食育メニュー

食育インストラクターとはNPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

日付	主　食	献　　立	体をつくる（あか）	熱や力になる（きいろ）	体調を整える（みどり）	カロリー たんぱく質 塩分
1（水）	ごはん	ハンバーグ ナポリタン コールスローサラダ アスパラソテー パイン	豚肉 鶏肉 ハム	米・植物油脂 ドレッシング スパゲッティー デミグラスソース ケチャップ	マッシュルーム たまねぎ・キャベツ 人参・キャベツ・パイン コーン・きゅうり アスパラ・しめじ	433 11.2 1.8
2（木）	ごはん	チキンロールカツ さといものそぼろあんかけ おくらとだいこんのうめあえ グレープフルーツ	鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	いんげん・人参 里芋・枝豆 オクラ・大根 ねり梅 グレープフルーツ	392 16.2 1.7
3（金） 服部メニュー	しょくいくごはん	とりのなんばんづけ しらたきとあぶらあげのにもの ズッキーニのみそあえ カボチャのあまに ぶどう	鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 アマランサス・大麦 黒米・もちむぎ もちあわ・ごま 片栗粉	こんにゃく・人参 ズッキーニ 赤ピーマン かぼちゃ・いんげん ぶどう	407 16.0 1.9
6（月）	クロワッサン わかめたわらおにぎり	くろコショウささみフライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ミニトマト りんご	わかめ 鶏肉	クロワッサン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー ミニトマト 人参・りんご	359 15.8 1.8
7（火）	チキンピラフ	ほしがたオムレツ タコウインナーいため こんにゃくサラダ たなばたソーメンのオクラかけ たなばたゼリー	鶏肉 卵 ウインナー	米・植物油脂 そうめん	たまねぎ・人参 グリンピース コーン・オクラ ねぎ・マッシュルーム	411 13.7 2.1
8（水）	ごはん	ぶたにくのばいにくいため フライドポテト ほうれんそうのじゃこあえ だいこんのあまずづけ ミニたいやき	豚肉 しらす	米・植物油脂 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・にら ほうれん草 大根・人参 小豆	463 14.7 1.7
9（木）	ごはん	ぎゅうやきにく あげだしとうふ こまつなのわふうサラダ オレンジ	牛肉 豆腐	米・植物油脂 ドレッシング	大根・青ネギ 黄ぴーまん 赤ピーマン 小松菜・人参 オレンジ	408 11.1 1.7
10（金）	ごはん	チキンカレー ミニイカフライ まめサラダ パイン	鶏肉 イカ 大豆 ハム	米・植物油脂 カレールー 小麦粉・パン粉 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ・人参 枝豆・ひよこ豆 パイン	494 15.7 1.6
13（月） 服部メニュー	しょくいくごはん	ホイコーロー チンゲンサイのかにふうみあんかけ さつまいものあまに みかん	豚肉 カニカマ	米・植物油脂 アマランサス・ごま もちむぎ・大麦 もちあわ・黒米	キャベツ・人参 ピーマン・たまねぎ チンゲン菜 さつまいも・みかん	374 11.7 1.7
14（火）	ごはん	ハッシュドビーフ スマイルポテト ほうれんそうとベーコンのソテー チーズ	牛肉 ベーコン チーズ	米・植物油脂 じゃがいも バター デミグラスソース	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム ほうれん草	392 16.2 1.7
15（水）	ごはん	しゃけのチーズやき いんげんとコーンのカレーいため あげなすのそぼろあんかけ もも	鮭 チーズ 鶏肉	米・植物油脂 マヨネーズ 片栗粉	いんげん・たまねぎ コーン・なす 人参・もも	421 16.2 1.9

☆仕入れ材料の都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。
☆スプーン等に氏名・園名の記入をお願いします。
☆弊社の給食には、「ピーナッツ」と「そば」を原料にしているものは使用しておりません。



日付	主　食	献　　立	体をつくる（あか）	熱や力になる（きいろ）	体調を整える（みどり）	カロリー たんぱく質 塩分
16（木）	しろパン なめしたわらおにぎり	イカリングフライ ポークビーンズ パイン	イカ 豚肉 大豆	白パン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ケチャップ	レンズ豆・高菜 たまねぎ・人参 パイン	413 15.1 1.8
17（金）	ごはん	ぶたのしょうがやき だいこんとツナのにもの いんげんのごまドレあえ だいがくいも	豚肉 ツナ	米・植物油脂 ドレッシング	たまねぎ・キャベツ 大根・人参 いんげん・コーン さつまいも	423 15.2 1.9
20（月）	ごはん	ゴーヤチャンプルー ひじきのサラダ アスパラとベーコンのソテー パイン	豆腐 豚肉 かつお節 卵・ベーコン ひじき	米・植物油脂 ドレッシング	ニガウリ・人参 ほうれん草・コーン アスパラ・たまねぎ パイン	433 15.7 1.9
21（火）	ごはん	さんまのかばやき きりぼしだいこんのにもの ほうれんそうのおひたし りんご	さんま 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉	切り干し大根 人参・しいたけ ほうれん草 えのき・りんご	431 13.7 1.8
22（水） 服部メニュー	しょくいくごはん	ちゅうかふうチキンステーキ だいこんとひきにくのにもの ピーマンのごまあえ オレンジ	鶏肉	米・植物油脂 ごま	チンゲン菜・しめじ たまねぎ・大根 人参・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン オレンジ	404 15.5 2.0
23（木）		うみのひ				
24（金）		スポーツのひ				
27（月）	ごはん	まーぼーどうふ エビボールとやさいのにもの ハッシュドポテト キャンディーチーズ	豆腐 鶏肉 チーズ エビボール	米・植物油脂 片栗粉・じゃがいも	たまねぎ・大根 人参・いんげん グリンピース	376 13.0 2.0
28（火）	ロールパン ゆかりたわらおにぎり	ハムチーズオムレツ ラタトゥイユ ゆでブロッコリー みかん	ハム チーズ 卵 ウインナー	ロールパン 米・植物油脂	ゆかり・なす ズッキーニ・たまねぎ 黄ピーマン ブロッコリー みかん	324 12.7 1.8
29（水）	ごはん	なつやさいキーマカレー ツナマヨフライ ほうれんそうのだいすあえ パイン	鶏肉 ツナ 大豆	米・植物油脂 カレールー マヨネーズ 小麦粉・パン粉 じゃがいも	たまねぎ・人参 なす・オクラ かぼちゃ ほうれん草 パイン	430 10.5 1.9
30（木）	ごはん	アジのあまからダレ ごぼうのサラダ こまつなのにびたし もも	あじ	米・植物油脂 片栗粉 マヨネーズ	人参・たまねぎ ごぼう・水菜 小松菜・えのき しめじ・もも	413 15.5 2.0
31（金） 服部メニュー	しょくいくごはん	テミグラスハンバーグ キャベツとベーコンのようふうに きゅうりとかぶのひたひた ミックスベジタブルとツナのいためもの オレンジ	豚肉 鶏肉 ベーコン ツナ	米・植物油脂 テミグラスソース ケチャップ	たまねぎ・人参 マッシュルーム キャベツ・かぶ きゅうり・コーン グリンピース・オレンジ	412 13.3 2.0

幼稚園各位　　2020年 7月　　アレルギー代替メニュー表

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
1（水）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ハンバーグ	アレルギー用ハンバーグ		○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	ナポリタン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	コールスローサラダ	手作りドレッシング・ハム抜き		○	○	ハム抜き	○	○	○	○	○	○	○
	アスパラソテー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	パイン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
2（木）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	チキンロールカツ	○	ささみカツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	里芋のそぼろあんかけ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	おくらと大根の梅和え	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	グレープフルーツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
3（金）	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	鶏の南蛮漬け	手作りチキン南蛮		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	白滝と油揚げの煮物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ズッキーニの味噌和え	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	カボチャの甘煮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ぶどう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
6（月）	クロワッサン	アレルギー用パン		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	わかめ俵おにぎり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	黒コショウささみフライ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	マヨドレ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニトマト	○	○	○	○	○	○	他野菜	○	○	○	○	○
	りんご	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
7（火）	チキンピラフ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	星型オムレツ	チキンステーキ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	タコウインナー炒め	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	こんにゃくサラダ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	七夕ソーメンのオクラかけ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	七夕ゼリー	○	ミニゼリー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
8（水）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	豚肉の梅肉炒め	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	フライドポテト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草のじゃこあえ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	大根の甘酢漬	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニたい焼き	手作りケーキ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
9（木）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	牛焼肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	揚げ出し豆腐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	小松菜の和風サラダ	手作りドレッシング		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	オレンジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
10（金）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	チキンカレー	アレルギー用カレー		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニイカフライ	○	○	○	○	○	○	○	○	野菜コロッケ	○	○	○
	豆サラダ	マヨドレ	ハム抜き	○	○	ハム抜き	○	○	○	○	○	○	○
	パイン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
13（月）	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ホイコーロー	○	○	○	オイスター抜き	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	チンゲンサイのかに風味あんかけ	○	カニカマ抜き			○	○	○	○	○	○	○	○
	さつまいもの甘煮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	みかん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
14（火）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ハッシュドビーフ	アレルギー用ハッシュドビーフ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	スマイルポテト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草とベーコンのソテー	バター・ベーコン抜き		○	○	ベーコン抜き	○	○	○	○	○	○	○
	チーズ	○	フルーツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

☆ 材料の入荷により、内容を変更する場合がございます。
☆ スプーン等に、氏名および園名の記入をお願いします。
☆ 「ピーナッツ」「そば」を原料とする食材は使用しておりません。
☆ アレルギー食には、「卵」「乳製品」を原料とする食材は使用しておりません。

(株)さんQ　食育くらぶ

幼稚園各位　　2020年 7月　　アレルギー代替メニュー表

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
15（水）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	鮭のチーズ焼き	マヨドレ焼き		鶏肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	アスパラとコーンのカレー炒め	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	揚げ茄子のそぼろあんかけ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	他野菜	○
	もも	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
16（木）	白パン	アレルギー用パン		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	菜飯俵おにぎり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	イカリングフライ	アレルギー用イカフライ		○	○	○	○	○	○	ささみカツ	○	○	○
	ポークビーンズ	○	○	○	○	チキンビーンズ	○	○	○	○	○	○	○
	パイン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
17（金）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	豚の生姜焼き	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	大根とツナの煮物	○	○	ツナ抜き	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	いんげんの胡麻ドレ和え	手作りドレッシング		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	大学芋	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
24（金）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ゴーヤチャンプルー	卵抜き	○	かつお節抜き	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	ひじきのサラダ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	アスパラとベーコンのソテー	アレルギー用ベーコン		○	○	ベーコン抜き	○	○	○	○	○	○	○
	パイン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
21（火）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	さんまの蒲焼	アレルギー用蒲焼		鶏肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	切り干し大根の煮物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草のお浸し	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	りんご	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
22（水）	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中華風チキンステーキ	○	○	○	オイスター抜き	○	○	○	○	○	○	○	○
	大根とひき肉の煮物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ピーマンの胡麻和え	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	オレンジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
27（月）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	麻婆豆腐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	エビボールと野菜の煮物	アレルギー用ミートボール				○	○	○	○	○	○	○	○
	ハッシュドポテト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	キャンディーチーズ	○	フルーツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
28（火）	ロールパン	アレルギー用パン		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ゆかり俵おにぎり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ハムチーズオムレツ	チキンステーキ		○	○	チキンステーキ	○	○	○	○	○	○	○
	ラタトゥイユ	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	なす抜き	○
	ゆでブロッコリー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	みかん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
29（水）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	夏野菜キーマカレー	アレルギー用カレー		○	○	○	○	○	○	○	○	なす抜き	○
	ツナマヨフライ	ミニ野菜コロッケ			○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草の大豆和え	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	パイン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
30（木）	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	アジの甘辛ダレ	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ごぼうのサラダ	マヨドレ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	小松菜の煮浸し	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	もも	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
31（金）	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	デミグラスハンバーグ	アレルギー用ハンバーグ・ソース		○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	キャベツとベーコンの洋風煮	○	ベーコン抜き	○	○	ベーコン抜き	○	○	○	○	○	○	○
	きゅうりとかぶのひたひた	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミックスベジタブルとツナの炒め物	○	○	ツナ抜き	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	オレンジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

☆ 材料の入荷により、内容を変更する場合がございます。
☆ スプーン等に、氏名および園名の記入をお願いします。
☆ 「ピーナッツ」「そば」を原料とする食材は使用しておりません。
☆ アレルギー食には、「卵」「乳製品」を原料とする食材は使用しておりません。

(株)さんQ　食育くらぶ

2020年 7月　原材料表

日付	メニュー	特定原材料							特定原材料に準ずるもの、その他																									備考
		卵	乳製品	落花生	小麦	そば	エビ	カニ	たらこ	ゴマ	大豆	豚肉	ゼラチン	鶏肉	牛肉	イカ	ホタテ	鮭	鯖	山芋	くるみ	松茸	鮑いくら	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	チョコ	他魚類	他貝類	他ナッツ類		
1（水）	ごはん																																	
	ハンバーグ		●		●						●	●		●																				
	ナポリタン				●						●																							
	コールスローサラダ		●		●						●	●																						
	アスパラソテー										●																							
	パイン																																	
2（木）	ごはん																																	
	チキンロールカツ		●		●						●			●																				
	里芋のそぼろあんかけ				●						●			●															●					
	おくらと大根の梅和え																																	
	グレープフルーツ																																	
3（金）	食育ごはん									●																								
	鶏の南蛮漬け		●		●						●			●																				
	白滝と油揚げの煮物				●						●																							
	ズッキーニの味噌和え										●																							
	カボチャの甘煮				●																													
	ぶどう																																	
6（月）	クロワッサン	●	●		●						●																							
	わかめ俵おにぎり																																	
	黒コショウささみフライ				●						●			●																				
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	●			●						●																							
	ミニトマト																																	
	りんご																									●								
7（火）	チキンピラフ										●			●																				
	星型オムレツ	●	●		●						●																							
	タコウインナー炒め				●						●	●																						
	こんにゃくサラダ				●																													
	七夕ソーメンのオクラかけ				●																									●				
	七夕ゼリー		●								●		●																					
8（水）	ごはん																																	
	豚肉の梅肉炒め				●						●	●																						
	フライドポテト										●																							
	ほうれん草のじゃこあえ				●																									●				
	大根の甘酢漬																																	
	ミニたい焼き		●		●						●																							
9（木）	ごはん																																	
	牛焼肉				●					●	●				●																			
	揚げ出し豆腐				●						●																			●				
	小松菜の和風サラダ		●		●						●																							
	オレンジ																							●										
10（金）	ごはん																																	
	チキンカレー		●		●					●	●	●		●	●												●	●						
	ミニイカフライ				●						●					●																		
	豆サラダ	●			●						●	●																						
	パイン																																	
13（月）	食育ごはん									●																								
	ホイコーロー				●						●	●																			●			
	チンゲンサイのかに風味あんかけ		●		●			●			●																			●				
	さつまいもの甘煮																																	
	みかん																																	
14（火）	ごはん																																	
	ハッシュドビーフ		●		●						●				●																			
	スマイルポテト										●																							
	ほうれん草とベーコンのソテー		●									●																						
	チーズ		●																															
15（水）	ごはん																																	
	鮭のチーズ焼き	●	●								●							●																
	アスパラとコーンのカレー炒め																																	
	揚げ茄子のそぼろあんかけ				●						●			●																●				
	もも																									●								

★〇印の原材料を使用しております。★表記されていない原材料につきましては、お手数ですが、お問い合わせ下さい。

(株)さんQ　食育くらぶ

2020年 7月　原 材 料 表

日付	メニュー	特定原材料							特定原材料に準ずるもの、その他																								備考
		卵	乳製品	落花生	小麦	そば	エビ	カニ	たらこ	ゴマ	大豆	豚肉	ゼラチン	鶏肉	牛肉	イカ	ホタテ	鮭	鯖	山芋	くるみ	松茸	鮑いくら	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	チョコ	他魚類	他貝類	他ナッツ類		
16（木）	白パン	●	●		●						●																							
	菜飯俵おにぎり																																	
	イカリングフライ	●	●		●						●					●																		
	ポークビーンズ				●						●	●																						
	パイン																																	
17（金）	ごはん																																	
	豚の生姜焼き				●						●	●																						
	大根とツナの煮物				●						●																			●				
	いんげんの胡麻ドレ和え		●		●					●	●																							
	大学芋									●																								
21（月）	ごはん																																	
	ゴーヤチャンプルー	●			●						●	●																		●				
	ひじきのサラダ				●						●																							
	アスパラとベーコンのソテー		●								●	●																						
	パイン																																	
21（火）	ごはん																																	
	さんまの蒲焼		●		●						●																			●				
	切り干し大根の煮物				●						●																							
	ほうれん草のお浸し				●						●																			●				
	りんご																										●							
22（水）	食育ごはん									●																								
	中華風チキンステーキ				●						●			●																	●			
	大根とひき肉の煮物				●						●			●																				
	ピーマンの胡麻和え				●					●																				●				
	オレンジ										●																							
27（月）	ごはん																																	
	麻婆豆腐				●						●			●																				
	エビボールと野菜の煮物	●	●				●				●																							
	ハッシュドポテト										●																							
	キャンディーチーズ		●																															
28（火）	ロールパン	●	●		●						●																							
	ゆかり俵おにぎり																																	
	ハムチーズオムレツ	●			●						●	●																						
	ラタトゥイユ				●						●	●																						
	ゆでブロッコリー																																	
	みかん																																	
29（水）	ごはん																																	
	夏野菜キーマカレー		●		●					●	●	●		●	●												●	●						
	ツナマヨフライ	●	●		●						●																			●				
	ほうれん草の大豆和え				●						●																			●				
	パイン																																	
30（木）	ごはん																																	
	アジの甘辛ダレ				●						●																			●				
	ごぼうのサラダ	●			●						●																							
	小松菜の煮浸し				●						●																			●				
	もも																									●								
31（金）	食育ごはん									●																								
	デミグラスハンバーグ		●		●						●	●		●																				
	キャベツとベーコンの洋風煮		●		●						●	●																						
	きゅうりとかぶのひたひた				●																													
	ミックスベジタブルとツナの炒め物										●																			●				
	オレンジ																							●										

★○印の原材料を使用しております。★表記されていない原材料につきましては、お手数ですが、お問い合わせ下さい。

(株)さんQ　食育くらぶ