

7月 献立表

※全てのメニューに乳製品が付きま

日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)	スプーンの有無
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする	黄(点) 力や体温に なる			
					1日に食べる目安=男子26点・女子24点 赤=8,5(8)点 緑=3点 黄色=14,5(13)点 ()は女子						
1	金	鶏肉の甘酢あん／揚げ餃子／焼売	春雨サラダ	黄桃	ごはん	2.5	0.4	6.8	卵:小麦:乳成分:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	784	
11	月	チキン塩だれ	温野菜サラダ/おからドーナッツ	パン缶野菜ジュース	ごはん	3.3	1.9	6.5	卵:小麦:乳成分:乳由来:オレンジ:鶏肉:大豆:りんご:ごま	934	
12	火	豚生姜焼き/牛肉コロッケ	タラモサラダ/ブロッコリー	フルーツカクテル/生チョコケーキ/野菜ジュース	ごはん	2.8	1.1	7.1	卵:小麦:乳成分:乳由来:えび:かに:あわび:いか:いくら:オレンジ:鮭:鯖:牛肉:豚肉:大豆:リンゴ	882	
13	水	和風おろしハンバーグ	フライドポテト/コーンサラダ	みかん缶	ごはん	2.8	1.2	7.1	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	897	
14	木	カツカレー	フライドポテト/ブロッコリー/15種ヘルシーサラダ	黄桃/野菜ジュース	ごはん(カレー付)	1.0	2.0	7.1	卵:小麦:小麦由来:乳成分:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:リンゴ:桃:ごま	836	○



アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示して(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、)

夏バテしない生活のポイント

夏の体に効く3つの要素！ →①ビタミンB1(豚肉・大豆製品等) ②良質のたんぱく質(牛乳・鶏肉等) ③ビタミンC(ほうれん草・ト

食事をしっかり



水分を摂り過ぎない



十分な睡眠をとろう！



適度な運動をしよう！



汗をかこう！

