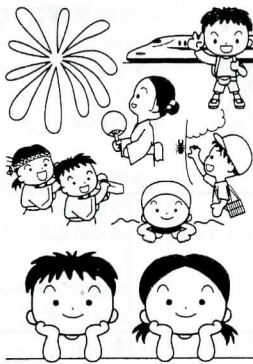


# 8月 アレルギー献立表



- \* 無添加(ベーコン・ハム・ウィンナー・ポーク)は卵・小麦粉・乳抜きです。
- \* 白かまぼこ なんと ちくわ ちきあぎ カステラかまぼこは、卵・小麦粉・乳抜きです。
- \* 麦ごはん…米 麦 \*牛乳…県産生乳
- \* オイスターソース…魚介エキス 砂糖 カキ 水あめ 食塩 でんぷん 酒
- \* ウスターソース…トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルームエキス リンゴ 酢 砂糖 食塩
- \* ポークビーンズ…大豆 玉ねぎ 砂糖 トマトペースト 小麦粉 食塩 ホークファット 香辛料 調味料
- \* キド中華…しょうゆ 水あめ 肉エキス(牛肉 カキ 豚肉 鶏肉) 玉ねぎ にんにく 酵母エキス
- \* カレーフレーク…小麦粉 豚脂 ぶどう糖 乳糖 食塩 カレー粉 コンスターチ デキストリン チャツネ カラメル色素 調味料
- \* チャツネ…水あめ リンゴ ブドウ糖 デーツ 香辛料 食塩 酸味料 増粘多糖類
- \* オイスターソース…魚介エキス 砂糖 カキ 水あめ 食塩 でんぷん 酒
- \* デミグラスソース…玉ねぎ 人参 赤ワイン バター セロリ 白ワイン 小麦粉 ガーリック 砂糖 カラメル色素 ブラウンルウ トマトペースト ビーフブロス 砂糖 食塩 肉エキス チーズ 香辛料
- \* 天然だし…タピオカでん粉 イワシ カツオ 昆布 椎茸 無臭にんにく さとうきび繊維

夏野菜のミートスパ	スパゲティ 合い挽き肉 なす 揚げなす 人参 玉ねぎ にがうり ピーマン トマト缶 ケチャップ
大根とワカメのツナ和え	トマトビュレ ウスターソース にんにく 白ワイン シマース こめ油
水 カットコーン	大根 きゅうり わかめ シーチキン 醤油 特濃酢 三温糖 和風ドレッシング(醤油 醸造酢 植物油 ぶどう糖 ゆず果汁 レモン果汁 調味料 かつお節 香料)
25 ひじきご飯	スイートコーン
冬瓜の煮付け	米 麦 ひじき 大豆 豚肉 白かまぼこ 椎茸 人参 ごぼう ねぎ 薄口醤油 シマース 花かつお こめ油 酒
木 干草焼き	冬瓜 鶏肉 こんにゃく 厚揚げ 人参 結び昆布 インゲン 醤油 みりん 三温糖 シマース こめ油 生姜
26 胚芽あみパン	鶏卵 玉ねぎ 人参 ほうれん草 鶏肉 大豆油 なたね油 チーズ 砂糖 醤油 かつお節エキス 食塩 調味料 椎茸 酵母エキス でん粉
ビーフシチュー	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 ショートニング イースト 食塩 胚芽
金 フレンチサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン じゃが芋 カリフラワー にんにく デミグラスソース ウスターソース 赤ワイン 小麦粉 マーガリン ホークイオン 脱脂粉乳 大豆 シマース こしょう
29 きのコリゾット	キャベツ ブロッコリー きゅうり ミックスビーンズ バイン缶 特濃酢 ミツカン酢 三温糖 オリーブ油 シマース
彩りサラダ	米 椎茸 しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 セロリ 豚ひき肉 コーン 冬瓜 パルマンチーズ マーガリン ハレ缶 シマース こしょう こめ油 チキンイオン
豆腐ハンバーグのアーサかけ	きゅうり 人参 キャベツ ブロッコリー 黄ピーマン アーモンド シークワサー果汁 特濃酢 ミツカン酢 オリーブ油 三温糖 シマース こしょう
月 麦ごはん	豆腐ハンバーグ(玉ねぎ レンコン 人参 山芋 ねぎ 豆腐 魚肉すり身 鶏肉 大豆油 でん粉 砂糖 大豆たん白 食塩 こしょう 香辛料 かつお節 昆布 調味料) アーサ 赤ピーマン バイン缶 ミツカン酢 薄口醤油 三温糖
30 肉じゃが	米 麦
もずくの酢の物	豚肉 醤油 みりん 酒 じゃが芋 長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 糸こんにゃく 生姜 椎茸 三温糖 こめ油 シマース 花かつお
火 納豆	もずく きゅうり 人参 シークワサー果汁 特濃酢 醤油 三温糖
31 麦ごはん	納豆
へちまのみそ汁	米 麦
おからイリチー	豚肉 へちま 人参 沖縄豆腐 ねぎ 花かつお 麦みそ シマース
水 魚の照焼き	おから 豚肉 もやし 人参 こんにゃく ひじき 三温糖 醤油 みりん 酒
	ぶり おろし生姜 醤油 みりん 酒 三温糖

※味の調整のため、塩、砂糖、しょうゆ等の調味料を追加することがあります。

楽しい夏休みが始まりました！！  
休み期間中も、早寝・早起き・朝ごはんを守って、思い出いっぱい楽しい夏休みを過ごしてくださいね♪



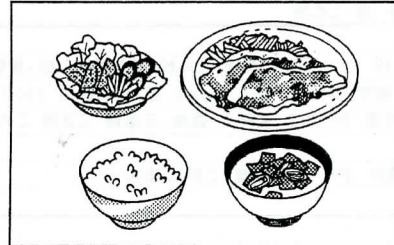
## TOPIC 夏野菜を食べましょう

夏の旬のトマトやピーマンには、ビタミンCやカロテンなどが多く含まれていて、夏の強い紫外線による害(しみ、しわ、皮膚がんなど)を予防する働きがあります。また、きゅうりには利尿作用のある成分が含まれていて、体のむくみをとる効果が期待できます。  
旬の野菜を積極的に食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



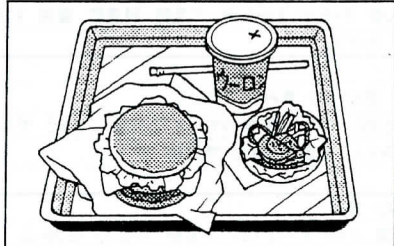
## 栄養バランスのよい昼食をとりましょう

### 自分でつくる



(献立例) ごはん、わかめのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、野菜サラダ)

### ファストフード店で買う



(献立例) チーズハンバーガー、野菜サラダ、ウーロン茶)

献立を立てる時は①主食(ごはん・パン・めん類など)②主菜(肉・魚・卵・豆・豆製品)③副菜(野菜・果物・いも類・海そうなど)④汁物、飲み物の順番に考えましょう。  
なるべく冷蔵庫の中にあるものを利用して、食事をつくってみましょう。



ファストフードの場合、野菜不足やエネルギー量が多くなることが心配されます。  
なるべく野菜をとるために、ハンバーガーにサラダや野菜スープを組み合わせましょう。飲み物は、コーラやジュースではなく、ウーロン茶などのお茶がおすすめです。

