

# 8月のこんだて表

☆印は新メニューです。

日曜	おもな材料と体内ではたらき			栄養価			
	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
15月	夏季休業						
16火	夏季休業						
17水	夏季休業						
18木	夏季休業						
19金	わかめごはん	ごま味噌豆乳汁 切干大根の卵とし	わかめ (牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉 卵) マフラー天	ごはん じゃがいも 砂糖 油	キャベツ ししいだけ 人参 切干大根	小: 625 中: 773	27.2 32.8
22月	ごはん	鶏肉と大根の煮物 炒りうの花	(牛乳) 鶏肉 マフラー天 豚肉 ひしき 竹籠 おから	ごはん 油 砂糖	大根 だけのこ 人参 枝豆 長葱 干ししいだけ こんにゃく	小: 619 中: 770	25.9 31.9
23火	冷やし 五目うどん	ごまポテト プラム	油揚げ (牛乳)	(うどん) 砂糖 ごま じゃがいも 油	干ししいだけ 人参 だけのこ ほうれん草 プラム	小: 615 中: 771	23.8 28.3
24水	ごはん	☆えのきとトマトのふわふわ卵スープ スパイシーチキン 大豆とひき肉のソテー	(牛乳) (卵) 鶏肉 大豆 豚肉	ごはん 片栗粉 油 砂糖	ミニトマト えのきだけ 長葱 切干大根 ほうれん草	小: 651 中: 812	30.0 37.1
25木	ソフト フランスパン	鶏肉ときのこのグラタン ラタトゥイユ	(牛乳) 鶏肉 (ベーコン)	ソフトフランスパン マカロニ パタ パン粉 油	玉葱 エリンギ ぶなしめじ 人参 ほうれん草 トマト なす スズキニ ヒーマン	小: 606 中: 781	27.4 35.5
26金	豚ひき肉と もやしの 炒め丼	春雨スープ 冷凍パン	豚肉 (牛乳) 鶏肉	ごはん 砂糖 油 ごま 春雨	もやし ほうれん草 人参 長葱 大根 枝豆 パイン	小: 639 中: 780	25.0 31.9
29月	もずく丼	もやしと油揚げの味噌汁 野菜もっチーズフライ	もずく 豚肉 (牛乳) 油揚げ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 野菜もっチーズフライ	玉葱 人参 ヒーマン とうもろこし もやし	小: 633 中: 784	23.6 28.8
30火	冷やし ラーメン	いかリングフライ (2個) ももの缶づめ	鶏肉 (牛乳) いかリングフライ	ラーメン 油	もやし きゅうり 人参 プルーン	小: 600 中: 796	28.9 38.1
31水	夏野菜カレー	キャンディチーズ (2個) すいか	豚肉 (牛乳) チーズ	ごはん 油	なす さやいんげん 人参 スズキニ トマト とうもろこし 玉葱 すいか	小: 661 中: 841	22.4 27.2

☺牛乳は毎日つきます。

食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー27品目」を記載しています！！

- 表示義務 (7品目)・・・発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの  
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生
- 表示を推奨 (任意表示: 21品目)・・・過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの  
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・竹イモ・牛肉・くるみ・さけ・さば  
大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン  
ごま・カシューナッツ

(○)で表示

(\_)で表示



