



# 2024年7月の献立 (龍ヶ崎工場)

## 〈 ごあいさつ 〉

梅雨明けが近づいてきました。暑さで食欲が減退したりして、つつい冷たい食べ物や飲み物を摂ってしまいがちです。室内の温度管理と食事の工夫を行いながら、健康的な毎日をご過ごしましょう。今月もよろしくお願いたします。

日付	主食	おかず	I補け 別カリ質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (月)	とりそばうどん ウインナーパン	サーモンフライ、かぼちゃのあまに、カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、メロン	402kcal 11.9g	鶏肉、豚肉、卵、脱脂粉乳、鮭、えそ たら	米、砂糖、澱粉、小麦粉、マーガリン マヨネーズ、パン粉、油	生姜、かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、メロン
2 (火)	あおなにおにぎり はいがパン	クリームシチュー、キャベツメンチカツ、ブロッコリーのスープに オレンジ	366 10.3	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ ブロッコリー、オレンジ
3 (水)	ごはん	とりたつたのくろすあん、やさいとわかめのとうにゅうよせ、かいせんぎょうざ しらすとこまつなのあえもの、ブルー	417 11	鶏肉、卵、豆乳、たら、ほっけ、えび しらす干し、油揚げ	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉、ごま油	にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、わかめ、さやえんどう キャベツ、筍、小松菜、ブルー
4 (木)	ごはん	メバルのしろしょうゆやき、あつやきたまご、こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、ひじきのナムル、ようなし	394 14.7	メバル、かつお節、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉	米、砂糖、こんにゃく、小麦粉、油 ごま、ごま油	いんげん、にんにく、生姜、ひじき、枝豆、コーン 洋梨缶
5 (金)	グラタン パニラむしパン	ほしコロック、ほしハム、やさしいため、てりやきミートボール ブロッコリーのマヨネーズそえ、フルーツゼリー	472 10.8	牛乳、脱脂粉乳、豚肉、チーズ、卵、鶏肉	小麦粉、マーガリン、マカロニ、油、砂糖 パン粉、澱粉、じゃがいも、ごま、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、パイン缶、マンゴー缶
8 (月)	ひじきおにぎり クリームクロワッサン	にくだんこのチリソース、いかやさいよせやき、むきえだまめ グレープフルーツ	374 8.5	かつお節、しらす干し、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 牛肉、たら、いか	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油	大根葉、ひじき、水菜、玉ねぎ、ねぎ、生姜 にんにく、あおさ、コーン、キャベツ、枝豆、グレープフルーツ
9 (火)	ごはん	ふたにくのさいきょうやき、だしまきたまご、キャベツ えびフライ、ほうれんそうのなめたけあえ、おうとう	426 13.2	豚肉、ゼラチン、みそ、かつお節、卵、えび	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、えのき、黄桃缶
10 (水)	おさかなカレーライス	ささみフライ、ハムソテー、シルバーサラダ みかん	418 10.3	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶
11 (木)	きのこごはん やきうどん	はるまき、ちくわとピーマンのいためもの、コーンしゅうまい にんじんあまに、メロン	373 11	油揚げ、豚肉、いか、鶏肉、いとより、えそ たちうお、大豆	米、うどん、油、小麦粉、春雨 砂糖、澱粉、ごま油	まいだけ、しめじ、人参、枝豆、キャベツ、生姜 ねぎ、筍、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、コーン、メロン
12 (金)	おにぎり(うめ) ハムチーズパン	とりにくのスタミナやき、だいこんのきんぴら、クリーミーコロック ブロッコリーのおかかあえ、バナナ	449 11.3	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、カニかま ゼラチン、えび、かに、おから、かつお節、さば節、まぐろ節	米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン 油、ごま油、ごま、パン粉、バター	梅、のり、りんご、にんにく、生姜、大根 人参、ブロッコリー、バナナ、レモン果汁
15 (月)	〈うみのひ〉					
16 (火)	わかめおにぎり ウインナーパン	いかフリッターのカクテルソース、かぼちゃのあまに、ちくわのふくめに むきえだまめ、オレンジ	402 12.1	豚肉、卵、脱脂粉乳、いか、たちうお	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油	わかめ、かぼちゃ、枝豆、オレンジ
17 (水)	ごはん	だんしゃくコロック、やさしいため、シュウマイ かにかまぼこ、マカロニサラダ、キウイフルーツ	394 9.3	豚肉、たら、鶏肉、いとより、えそ、えび かに、卵	米、パン粉、じゃがいも、砂糖、澱粉 油、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、グリーンピース、キウイフルーツ
18 (木)	トマトカレーライス	ほうれんそうオムレツ、しろみざかなフライ、ひじきのサラダ あんず	342 8.4	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、豚肉	米、油、じゃがいも、砂糖、バター 小麦粉、澱粉、はちみつ、パン粉、ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、なす、パプリカ、ズッキーニ トマト、バナナ、りんご、ほうれん草、ひじき、枝豆、コーン、あんず缶
19 (金)	ハンバーガー ナポリタン	とりのからあげ、ポテトフライ、ハートかまぼこ バターブロッコリー、ももゼリー	436 12.6	卵、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳、ぐち、たら ふえだ	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ じゃがいも、澱粉、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト、ピーマン、マッシュルーム ブロッコリー、黄桃缶
22 (月)	おにぎり(ツナマヨネーズ) はいがパン	トンカツ、やさいとわかめのとうにゅうよせ、こんにゃくといんげんのいためもの にんじんあまに、メロン	363 9.3	卵、ツナ、豚肉、みそ、豆乳	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、小麦胚芽 ライ麦粉、マーガリン、パン粉、油、ごま、米粉、澱粉、こんにゃく	玉ねぎ、のり、かぼちゃ、わかめ、人参、いんげん メロン
23 (火)	ごはん	さけのなかおちカツ、だしまきたまご、マカロニため てりやきミートボール、こうやどうふのふくめに、マンゴー	418 12.2	鮭、ゼラチン、かつお節、卵、豚肉、鶏肉 高野豆腐	米、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ 油、澱粉、マカロニ、ごま	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、いんげん、マンゴー缶
24 (水)	ごはん	ふたにくのしょうがいため、かぼちゃコロック、キャベツ いかやさいよせやき、こまつなのしおこんぶソテー、ようなし	429 11.9	豚肉、たら、いか	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、マーガリン、澱粉	生姜、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、キャベツ、あおさ コーン、小松菜、塩昆布、洋梨缶
25 (木)	なまりライス ハムチーズパン	あげぎょうざ、むきえだまめのとりそばのため、チーズかまぼこ にんじんあまに、グレープフルーツ	348 11.5	ツナ、豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉 えそ、たら、チーズ	米、砂糖、ごま、小麦粉、マーガリン 油、澱粉、ごま油	ほしのり、キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、枝豆 人参、グレープフルーツ
26 (金)	おにぎり(おかか) こくとうパン	とりにくのみそやき、にんじんしりしり、かにシュウマイ あおのりポテト、バナナ	443 12.1	おから、かつお節、さば節、まぐろ節、鶏肉、みそ 卵、ツナ、たちうお、たら、えび、かに	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 油、じゃがいも	のり、人参、生姜、玉ねぎ、あおさ、バナナ レモン果汁
29 (月)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、ハーフコーンのあまに、あかかぶかまぼこ ほうれんそうのソテー、きりほしだいこんのもの、おうとう	392 10.5	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、たら、油揚げ	米、バター、砂糖、澱粉、油	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、人参、切干大根 黄桃缶
30 (火)	ハヤシライス	プレーンオムレツ、えびフライ、ポテトサラダ あんず	396 9.3	豚肉、卵、えび	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 パン粉、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、ブロッコリー、あんず缶
31 (水)	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんこのホワイトソース、かぼちゃのあまに、かにかまぼこフライ むきえだまめ、オレンジ	436 13.2	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉 牛乳、たら、ほき、カニかま、えび	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、バター	のり、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、枝豆、オレンジ

## 〈 一ロメモ 〉

月平均：脂質13.1g 食塩相当量1.3g

### ★夏を元気に過ごす7つのポイント

- ①「なんでも食べて夏バテしらす」・・・様々な種類の食品を摂るように心がけましょう。
  - ②「冷たいものはほどほどに」・・・お腹を壊したり、糖分の摂りすぎになるものもあります。
  - ③「水分補給は水・お茶・牛乳」・・・おすすめは麦茶。汗をかくて失われたミネラルを補給できます。
  - ④「脂肪や塩分の摂りすぎに注意」・・・スナック菓子やファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。
  - ⑤「よく噛んで食べよう」・・・胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。
  - ⑥「果物や野菜を食べよう」・・・体や調子を整えるビタミンやミネラル、腸の運動を活性にする食物繊維が豊富。
  - ⑦「時間を決めて1日3食」・・・朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。
- 規則正しい生活を心がけ、暑さに負けずに元気に夏を過ごしましょう。



\*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。  
 \*スプーン・フォークがあると食べやすい日には、マークがつけてあります。  
 \*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。  
 \*アレルギーの詳細につきましては、ホームページ上のアレルギー一覧表にてご確認ください。

## 株式会社 幼稚園給食

<https://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場  
龍ヶ崎工場  
佐倉工場

船橋市三咲5-32-21  
龍ヶ崎市川原代町3997-1  
佐倉市神門439

TEL 047-448-1388 (代)  
TEL 0297-63-0122 (代)  
TEL 043-498-8500 (代)





2024年7月の通常食献立アレルギー一覧表(龍ヶ崎工場)『おかわり君』

株式会社 幼稚園給食

通常食献立							通常食献立								
	卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種類		卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種類
1 (月)	とりそぼろどん ウインナーパン サーモンフライ かぼちゃのあまに カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ メロン	乳・卵 卵		鶏肉 豚肉・鶏肉	さけ りんご りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦		18 (木)	トマトカレーライス ほうれんそうオムレツ しろみざかなフライ ひじきのサラダ あんず	乳 卵			りんご・バナナ	大豆・小麦 大豆 大豆・小麦 大豆・小麦	
2 (火)	あおなおにぎり はいがりパン クリームシチュー キャベツメンチカツ ブロッコリーのスープに オレンジ	乳・卵 乳 乳・卵		豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 鶏肉		大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦		19 (金)	ハンバーガー ナポリタン とりのからあげ ポテトフライ ハートかまぼこ バターブロッコリー ももゼリー	乳・卵 乳・卵 乳	豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 鶏肉		りんご・オレンジ	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆	ごま
3 (水)	ごはん とりたつたのくろずあん やさいとわかめのとうにゅうよせ かいせんぎょうざ しらすとこまつなのあえもの ブルー	卵 乳・卵		豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉	りんご	大豆・小麦 大豆 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま ごま油	22 (月)	おにぎり(ツナマヨネーズ) はいがりパン トンカツ やさいとわかめのとうにゅうよせ こんにやくとしいんげんのいためもの にんじんあまに メロン	卵 乳・卵 乳・卵	豚肉		りんご	大豆 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆	ごま
4 (木)	ごはん メバルのしるししょうゆやき あつやきたまご こんこやくといんげんのいためもの とりのからあげ ひじきのナムル ようなし	卵		鶏肉 豚肉		大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま油・ごま	23 (火)	ごはん さけのなかおちカツ だしまきたまご マカロニいため てりやきミートボール こうやどうふのふくめに マンゴー	卵 卵 乳・卵	ゼラチン 鶏肉	さけ		大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま
5 (金)	グラタン バニラむしパン ほしコロッケ ほしハム やさしいため てりやきミートボール ブロッコリーのマヨネーズぞえ フルーツゼリー	乳・卵 乳・卵		豚肉 豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 鶏肉	りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆 大豆 大豆・小麦 大豆	ごま	24 (水)	ごはん ぶたにくのしょうがいため かぼちゃコロッケ キャベツ いかやさしいよせやき こまつなのしおこんぶソテー ようなし	乳・卵 卵	豚肉	いか		大豆・小麦 大豆・小麦	
8 (月)	ひじきおにぎり クリームクワッサン にくだんごのチリソース いかやさしいよせやき むきえだまめ グレープフルーツ	乳・卵 乳		豚肉・鶏肉・牛肉	いか	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆	ごま油	25 (木)	なまりライス ハムチーズパン あげぎょうざ むきえだまめのとりそぼろいため チーズかまぼこ にんじんあまに グレープフルーツ	乳・卵 乳・卵	鶏肉 豚肉・鶏肉 鶏肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 小麦	ごま ごま油
9 (火)	ごはん ぶたにくのさいきょうやき だしまきたまご キャベツ えびフライ ほうれんそうのなめたけあえ おうとう	卵 卵		ゼラチン・豚肉		大豆 大豆・小麦 大豆・小麦		26 (金)	おにぎり(おかわ) こくとうパン とりにくのみそやき にんじんしりしり かにシュウマイ あおのりポテト バナナ	乳 卵 卵	鶏肉	さば		大豆・小麦 大豆・小麦 大豆 大豆・小麦 大豆・小麦	
10 (水)	おさかなカレーライス ささみフライ ハムソテー シルバーサラダ みかん	乳		豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉	さば りんご・バナナ	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆 大豆		29 (月)	ごはん ハンバーグきのこたまねぎソース ハーフコーンのあまに あかかぶかまぼこ ほうれんそうのソテー きりぼしだいこんのもの おうとう	乳・卵	豚肉・鶏肉・牛肉		りんご	大豆・小麦 大豆 大豆・小麦 大豆・小麦	
11 (木)	きのこごはん やきうどん はるまき ちくわとピーマンのいためもの コーンしゅうまい にんじんあまに メロン	乳		豚肉・鶏肉 鶏肉	いか りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま油 ごま油	30 (火)	ハヤシライス ブレンオムレツ えびフライ ポテトサラダ あんず	卵 卵 卵	豚肉			大豆・小麦 大豆 大豆・小麦 大豆	
12 (金)	おにぎり(うめ) ハムチーズパン とりにくのスタミナやき だいいんのきんぴら クリーミーコロッケ ブロッコリーのおかわあえ バナナ	乳・卵 乳・卵		豚肉・鶏肉 鶏肉	りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま油・ごま ごま油	31 (水)	おにぎり(さけ) クリームクワッサン にくだんごのホワイトソース かぼちゃのあまに かにかまぼこフライ むきえだまめ オレンジ	乳・卵 乳	豚肉・鶏肉・牛肉	さけ		大豆 大豆・小麦 大豆・小麦	
16 (火)	わかめおにぎり ウインナーパン いかフリッターのカクテルソース かぼちゃのあまに ちくわのふくめに むきえだまめ オレンジ	乳・卵 卵		豚肉・鶏肉	いか りんご りんご	小麦 大豆・小麦 大豆・小麦		※アレルギー項目 該当28品目名							
17 (水)	ごはん だんしゃくコロッケ やさしいため シュウマイ かにかまぼこ マカロニサラダ キウイフルーツ	乳 卵 卵		豚肉 豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉	オレンジ	大豆・小麦 大豆 大豆・小麦		※アレルギー項目 該当28品目名							

※アレルギー項目 該当28品目名	卵・乳	甲殻類	肉類・ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種類
	卵 乳	えび かに	鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	さけ さば いか あわび いくら	やまいも まつたけ オレンジ キウイフルーツ もも りんご バナナ	小麦 大豆 そば(不使用)	ごま ごま油 カシューナッツ アーモンド くるみ 落花生(不使用)

※上記のアレルギー品目名のごま・ごま油は同一品目として28品目としております。  
 ※揚げ油は、ろ過して使用している為、アレルギー一覧に記載されていないアレルギーも含まれている可能性があります  
 ※特定・推奨アレルギー項目28品目以外の表示義務のない食材に関しては詳細な原材料の特定ができない為、安全性を考慮しお応えすることができません。  
 ご了承ください。