7月献立表　【今月の弁当日→7日・14日】

	献立	食材と主な働き 血や肉 骨を作る	熱や力の もとになる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)
1 (水)	チキンカレー スティックきゅうり 果物・かみかみ・牛乳	鶏肉 牛乳	米・じゃがいも 	人参・玉葱・なす・トマト缶 きゅうり 果物	422
6 (月)	ごはん・七夕汁 メンチカツ 果物・かみかみ 天の川ゼリー	メンチカツ	米・星の麩 天の川ゼリー	キャベツ・そうめんこんにゃく・人参 果物 	419
8 (水)	ホットドッグパン 魚肉ソーセージ キャベツのケチャップ炒め 果物・かみかみ りんごジュース	魚肉ソーセージ	乳・卵不使用パン 	人参・キャベツ 果物 りんごジュース	351
9 (木)	ごはん 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 果物・かみかみ・牛乳	牛肉 牛乳	米 じゃがいも すりごま	玉葱・人参・いんげん・糸こんにゃく ほうれん草・もやし 果物	412
10 (金)	豚バラと大豆の煮込み ごはん・味噌汁 牛乳・かみかみ・果物	豚肉・大豆 わかめ・高野豆腐 牛乳	米 	人参・ごぼう・こんにゃく・昆布 果物	401
13 (月)	ごはん 肉団子 キャベツの炒め物 果物・かみかみ・牛乳	肉団子 魚肉ソーセージ 牛乳	米 	キャベツ 果物	423
15 (水)	パンプキンパン スパゲッティミートソース キャベツサラダ 果物・かみかみ 牛乳	合挽きミンチ ツナ 牛乳	パンプキンパン スパゲッティ 	人参・玉葱 キャベツ・コーン 果物	419
16 (木)	ツナご飯 豚汁 果物・かみかみ・牛乳	ツナ 豚肉・厚揚げ 牛乳	米 里芋 	なめ茸 人参・ごぼう・葱・大根・こんにゃく 果物	365
17 (金)	焼きそば 枝豆 果物・かみかみ のむヨーグルト	豚肉 のむヨーグルト	焼きそば麺	人参・玉葱・もやし・キャベツ・ピーマン 枝豆 果物	345

今月の天の川ゼリー、誕生会ゼリーとジュースの成分は下記の通りです。

天の川ゼリー

りんご果汁・レモン果汁・うんしゅうみかん果汁・砂糖ぶどう糖加糖液糖・砂糖
水溶性食物繊維・ぶどう糖・水・水あめ・粉末油脂・寒天・乳酸Ca・乳化剤
ゲル化剤（増粘多糖類、キサンタンガム）・酸味料・ビタミンC・香料
ベニバナ黄色素・クエン酸鉄Na・クチナシ青色素・クチナシ赤色素・カロチノイド色素

誕生会ゼリー （※全て入っているわけではありません）

アガー（海藻成分）・ゼラチン・オレンジジュース・砂糖・フルーツ（苺・みかん・オレンジ）
かき氷シロップ（苺・ブルーハワイ）

りんごジュース

りんご・香料・酸味料・酸化防止剤（ビタミンC）