



日・曜	献立名		食材料				★アレルギー表示		栄養価		
	主食	おかず	血や肉・骨になるもの(赤)	力や熱になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料・その他	義務8品目	推奨20品目	エネルギー kcal	タンパク質 g	
26 火	小麦 乳 砂糖 塩 イースト チーズ ショートニング	ミネストローネ	とりにく だいず てぼうまめ きんときまめ	じゃがいも マカロニ	あげなす → なす パーム油 塩 たまねぎ トマト パセリ	チキンスープ トマトソース ソース 野菜ブイオン 白ワイン こしょう	小麦	大豆・鶏肉	小 630	23.8	
		スイートポテトサラダ	ロースハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん	塩 こしょう		大豆・豚肉	中 787	28.3	
		チーズパン		チーズパン			小麦・乳				
27 水	 麦ごはん	チキンカレー	とりにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご	Fカレールウ とろけるカレールウ	小麦	大豆・鶏肉 りんご	小 588	26.6	
		かみかみサラダ	まぐろみずに → まぐろ 野菜スープ 塩	さとう あぶら	きゅうり とうもろこし ごぼう	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 736	31.6	
				こめ むぎ							
28 木	 ごはん	ベジ 活 の 日	厚揚げの中華煮	ぶたひきにく あつあげ	ごまあぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ポークスープ 中華だしの素	小麦	大豆・豚肉 ごま	小 630	25.5
			海そうサラダ	くきわかめ わかめ しろとさか あかとさか こんぶ		にんじん きゅうり とうもろこし	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 776	30.6
					こめ						
29 金	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング	牛肉コロッケ		ぎゅうにくコロッケ → あぶら	じゃがいも たまねぎ 牛肉 砂糖 パン粉 しょうゆ マーガリン 大豆 塩 こしょう でんぷん パーム油 カラメル色素 カロチノイド色素 小麦粉		小麦・乳	大豆・牛肉	小 591	24.2	
		ブロッコリー			ブロッコリー	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 713	28.2	
		野菜スープ	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ	チキンスープ 淡口しょうゆ 野菜ブイオン 塩 こしょう	小麦	大豆・鶏肉			
		コッペパン		コッペパン			小麦・乳				

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は観音池パークのものを使用しています。（地産地消）
◎ 1日にとりたい野菜の量は350gですが、宮崎県は野菜を食べる量が不足しています。1日の3分の1以上の量の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。

今月の調味料

淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒	濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒	こしょう 大豆 黒こしょう 大麦	みりん もち米 米麴 砂糖 酒	酒 米 米麴 塩 酒	ポークスープ 豚肉	チキンスープ とり肉	白ワイン 米発酵調味料 ワイン 砂糖 アルコール 塩	ソース(ウスター) 砂糖 酢 塩 トマト たまねぎ 香辛料 カラメル色素	酢 酒 米 酒かす	トマトソース トマト たまねぎ パプリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料
青じそドレッシング しょうゆ(小麦・大豆) 酢 唐辛子 かつおだし 砂糖 昆布だし 塩 青じそ 白菜エキス オニオンエキス	日向夏ドレッシング 油(なたね・大豆) 日向夏みかん 果汁 酢 しょうゆ からし 小麦	ノンエッグマヨネーズ 油(なたね・コーン・パーム) 酢 水あめ 塩 大豆 香辛料 レモン果汁 こんにゃく粉	野菜ブイヨン 塩 砂糖 トマト粉 香辛料 たまねぎ粉 にんにく粉	中華だしの素 塩 コンスターチ 砂糖 にんにく粉 はくさい粉 しょうが粉 香辛料 香味食用油	Fカレールウ 小麦粉 ラード パーム油 塩 カレー粉 砂糖 たまねぎ 大豆 ニンニク粉 トマト こしょう カラメル色素	とろけるカレールウ 小麦粉 パーム油 なたね油 さとう でんぷん 塩 カレー粉 さつまいも粉 白菜粉 香辛料 キャベツ粉 たまねぎ粉 カラメル色素				