

ひらいてドキドキ、食べてニコニコ
からだ想いレシピ

いただきます

子ども弁当献立表



8/3 月	かに玉あんかけ				卵 乳成分 小麦 かに
	五目春雨炒め				
	肉団子甘酢あん				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	コーンポテトサラダ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
466kcal	20.4g	28.1g	32.9g	4.0g	

8/6 木	ハンバーグデミグラスソース				卵 乳成分 小麦
	炒り豆腐				
	揚げなすのきのこあん				
	青じそスパゲティサラダ				
	バターコーン				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
459kcal	20.3g	23.7g	41.1g	3.8g	

8/4 	鶏肉のオイマヨ炒め				卵 乳成分 小麦
	ジャーマンポテト				
	なすの炒め煮				
	茎レタスとハムのサラダ				
	五目大豆煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
450kcal	23.6g	28.0g	25.8g	3.3g	

8/7		エビマヨ				卵 乳成分 小麦 えび
		きのこかぼちゃの塩炒め				
		いかと大根の煮物				
		キャベツの梅おかか和え				
		パイン缶				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
467kcal		20.2g	27.0g	35.9g	3.4g	

8/5 水	あじ竜田揚げ甘辛梅ソース				卵 乳成分 小麦
	大根金平				
	小松菜とツナの和風煮				
	さつまいもサラダ				
	塩昆布ともやしのナムル				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
448kcal	24.1g	12.7g	59.2g	4.0g	

【温め方】

フタと小分けカップを外し、
電子レンジ（500W）で約1分30秒。

【保管】

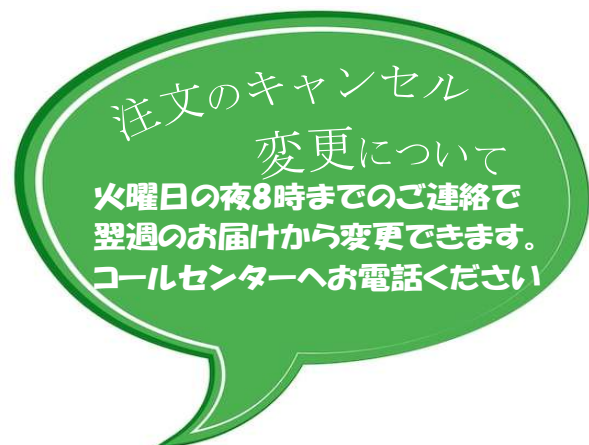
要冷蔵。

【アレルギー表示】

卵、乳、小麦、えび、かに、そば、くるみ、落花生

【お願い】

- ・ 献立を一部変更する場合があります。
- ・ アレルギー非対応です。
- ・ 栄養成分は推定値のため誤差が生じる場合があります。
- ・ 魚の骨は除去済みですが、稀に残る場合があります。



県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

（受付時間） 月～金/午前8時30分～午後8時
土曜日/午前9時～午後5時