



## 7月おやつ献立 Aコース / Bコース

FOOn

月	火	水	木	金
1日 蒸しとうもろこし	2日 カルピスケーキ	3日 七夕そうめん	4日 セサミトースト	5日 たぬきおにぎり
8日 プラム・おせんべい※	9日 サーターアンダギー	10日 	11日 メロンヨーグルト	12日 オープンポテト (ケチャップ)
15日 お休み	16日 たらこ昆布のおにぎり	17日 塩レモンおさつ	18日 	19日 白玉フルーツポンチ
22日 ココアクリームサンド	23日 ちくわのお好み揚げ	24日 ベリーベリーマフィン	25日 こぎつねおにぎり	26日 スイカ
29日 オムライスおにぎり	30日 	31日 もちもちチヂミ		※は市販品です

7月7日は『七夕』ですね。7月7日の前後には、星に見立てた野菜を入れた七夕そうめんを出し、節句を祝います。7日の夜は、ぜひ空を見上げてみてください。

暑い日が続くと、よく冷えた飲み物や冷たい物ばかり摂ってしまいがちです。冷たい物は甘味が感じづらいため、糖分の過剰摂取につながります。スポーツや外遊びでたくさん汗をかいた時は、糖分・塩分の入った飲料をおすすめしますが、それ以外は水やお茶、牛乳など砂糖の入っていない飲み物がおすすめです。また、一日中冷房の効いた部屋に長時間いると、身体がだるくなり、夏バテの原因となります。ミネラルの多い夏野菜や夏のくだものを、7月のおやつに多く取り入れましたので、旬の食材の方で、火照った体を内側から冷やしていきましょう！

# 7月おやつ食材一覧表 Aコース / Bコース

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
蒸しとうもろこし	カルピスケーキ	七夕そうめん	セサミトースト	たぬきおにぎり
とうもろこし、塩	小麦粉、砂糖、牛乳、カルピス、油、卵B、ベーキングパウダー	そうめん、めんつゆ、のり、オクラ、人参	食パン、バター、油、砂糖、はちみつ、ごま	米、めんつゆ、天かす、青のり、ごま油、ごま、塩
8日	9日	10日	11日	12日
プラム・おせんべい※	サターアンダギー		メロンヨーグルト	オープンポテト（ケチャップ）
プラム・おせんべい※	小麦粉、黒糖、三温糖、卵B、油、牛乳、ベーキングパウダー		ヨーグルト、メロン、砂糖（レモン汁）	じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、塩、コショウ、ケチャップ
15日	16日	17日	18日	19日
お休み	たらこ昆布のおにぎり	塩レモンおさつ		白玉フルーツポンチ
	米、刻み昆布、たらこ、醤油、みりん、かつおだし、塩	さつまいも、油、塩、レモン汁、砂糖、水あめ		白玉粉、米粉、みかん缶、パイナップル缶、砂糖（豆腐）
22日	23日	24日	25日	26日
ココアクリームサンド	ちくわのお好み揚げ	ベリーベリーマフィン	こぎつねおにぎり	スイカ
コッペパン、砂糖、牛乳、小麦粉、ココア、バター	ちくわ（卵C）、油、小麦粉、米粉、ソース、塩、かつお節、青のり	小麦粉、牛乳、卵B、いちご（ジャム）、ブルーベリー（ジャム）、砂糖、油、ベーキングパウダー	米、油揚げ、酢、醤油、砂糖、みりん、塩、ごま	スイカ、塩
29日	30日	31日		
オムライスおにぎり		もちもちチヂミ		
米、卵A、鶏肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、油、塩、コショウ、パプリカ粉		豚肉、小麦粉、片栗粉、米粉、玉ねぎ、ニラ、人参、ごま油、醤油、酢、砂糖、ごま		※は市販品です

## 【表記について】

- \* おやつにそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、落花生、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- \* 醤油の原材料には小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、大豆、小麦、トマト、レモン、ブルーベリーを含みます。
- \* おせんべいの原材料には醤油（大豆・小麦）を含みます。
- \* 食パン、コッペパン、クッキングロール、スリットロールの原材料には小麦、乳製品、卵、ラード、ショートニングを含みます。
- \* 卵Aは20g以上使用（例：太巻き卵焼き）、卵Bは20g未満（例：ケーキ、ドーナツ）として使用、卵Cは食材の原材料として使用、全て完全加熱して提供いたします。
- \* 粉チーズの原材料には卵白を使用しています。
- \* 揚げ油は複数回使用します。使用食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギーマテリアルが混入する可能性がある場合がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発される方のご利用はお控えください。
- \* 雑穀には麦・大豆・ごま等も含みます。
- \* 麩の原材料には小麦を含みます。