



7月おやつ献立 Cコース

FO:n

月	火	水	木	金
1日 黒糖きなこおはぎ	2日 ハニーレモン大学芋	3日 みたらし団子	4日 クイックブレッド	5日 クラッカー※ レーズン※
8日 シュガートースト	9日 蒸しとうもろこし	10日 夏越ごはんおにぎり	11日 ヨーグルトケーキ	12日 せんべい※ キャンディチーズ※
15日 お休み	16日 たぬきおにぎり	17日 かぼちゃクリームチーズ サンド	18日 風船ドーナツ	19日 おふスナック 羊かん※
22日 蛭おにぎり	23日 オープンポテト	24日 いちごみるくもち	25日 紅茶スコーン	26日 塩せんべい※ レーズン※
29日 きなこマカロニ キャンディチーズ※	30日 たらこ昆布のおにぎり	31日 塩レモンおさつ		※は市販品です

7月は^{がつ ほたる}蛭 おにぎりやミネラルたっぷりの^{こくとう つか}黒糖を使った^{こくとう}黒糖きなこおはぎなど、^{なつ}夏らしいおやつが^で出ますので^{たの}お楽しみに！

^{あつ}暑い日が続くと、よく^ひ冷えた^{飲み物}飲み物や^{つめたい}冷たい物ばかり^と摂ってしまいがちです。^{つめたい}冷たい物は^{あまみ}甘味が^{かんじ}感じづらいため、^{とうぶん}糖分の^{わは}過剰^{せつしゆ}摂取につながります。スポーツや^{そとあそび}外遊びでたくさん^{あせ}汗をかいた時は、^{とうぶん}糖分・^{えんぶん}塩分の入った^{いんりよう}飲料をおすすめしますが、それ以外^{いがい}は^{みず}水やお茶、^{ちゆうにゅう}牛乳など^{きんとう}砂糖の^{はい}入っていない^{飲み物}飲み物がおすすめです。また、^{いちにちちゆうれいぼう}一日中^ま冷房の^き効いた^{部屋}部屋に^{ちゆうじかん}長時間いると、^{からだ}身体が^{だる}だるくなり、^{なつ}夏バテの^{げんいん}原因となります。ミネラルの^{おほい}多い^{なつ}夏野菜や^{なつ}夏の^{くだもの}くだものを、^{なつ}7月の^{おやつ}おやつに^{おほく}多く^と取り^{いれ}入れたので、^{しゆん}旬の^{しょくざい}食材の^{ちから}力で、^{ほてった}火照った^{からだ}体を^{うちがわ}内側から^ひ冷やしていきましよう！

7月おやつ食材一覧表 C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
黒糖きなこおはぎ	ハニーレモン大学芋	みたらし団子	クイックブレッド	クラッカー・レーズン
米、黒糖、三温糖、きな粉、塩	さつま芋、水あめ、砂糖、塩、はちみつ、レモン汁、油	白玉粉、米粉、砂糖、醤油、みりん、片栗粉	小麦粉、卵B、牛乳、砂糖、油、チーズ、トマト缶、バジル、塩、ベーキングパウダー	クラッカー※ レーズン※
8日	9日	10日	11日	12日
シュガートースト	蒸しとうもろこし	夏越ごはんおにぎり	ヨーグルトケーキ	おせんべい・キャンディチーズ
食パン、バター、油、砂糖	とうもろこし、塩	米、雑穀、揚げ玉、パプリカ、枝豆、ゴーヤ、油、醤油、みりん、砂糖、だし汁	小麦粉、卵B、砂糖、油、ヨーグルト、ベーキングパウダー	おせんべい※ キャンディチーズ※
15日	16日	17日	18日	19日
お休み	たぬきおにぎり	かぼちゃクリームチーズサンド	風船ドーナツ	おふすなック・羊かん
	米、めんつゆ、天かす、青のり、ごま油、ごま、塩	食パン、かぼちゃ、砂糖、クリームチーズ、塩、牛乳	小麦粉、卵、砂糖、牛乳、バター、油、ベーキングパウダー	麩、ガーリックパウダー、油、塩、青のり / 羊かん※
22日	23日	24日	25日	26日
蛸おにぎり	オープンポテト	いちごみるくもち	紅茶スコーン	塩せんべい・レーズン
米、とうもろこし、黒米（雑穀） 塩、醤油、のり	じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、塩、コショウ	片栗粉、砂糖、牛乳、いちご、トマト	小麦粉、牛乳、油、砂糖、塩、紅茶、ベーキングパウダー	塩せんべい※ レーズン※
29日	30日	31日		
きなこマカロニ・キャンディチーズ	たらこ昆布のおにぎり	塩レモンおさつ		
マカロニ、きな粉、砂糖、塩 / キャンディチーズ※	米、刻み昆布、たらこ、醤油、みりん、だし汁、塩	さつま芋、油、塩、レモン汁、砂糖、水あめ		※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：太巻きのお焼き）、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食材が混入する可能性があるがございます。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。