



8月おやつ献立 Cコース



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------------------|------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ※は市販品です | | | 1日 さつまいものおまんじゅう | 2日 フライdeうどん |
| 5日 お休み | 6日 すいかシャーベット | 7日 こぎつねおにぎり | 8日 ブルーベリーマフィン | 9日 おせんべい※ キャンディチーズ※ |
| 12日 お休み | 13日 オムライスおにぎり | 14日 屋台風焼きとうもろこし | 15日 バナナスコーン | 16日 クラッカー※ レーズン※ |
| 19日 青のりとそぼろの 山の日おにぎり | 20日 中華ポテト | 21日 メロンヨーグルト スムージー | 22日 枝豆とチーズの ブレッド | 23日  |
| 26日 みたらしちくわ | 27日 オレンジトースト | 28日 絶品焼きおにぎり | 29日 しっとりチーズ 蒸しパン | 30日 セサミちんすこう |

～暑中見舞い申し上げます～

暑い地域で育つ食材や食べられている料理には、日々を健康的に過ごす栄養や調理の工夫が多くつまっています。

8月のおやつでは旬の果物のすいかやプルーンをはじめ、屋台風焼きとうもろこし、枝豆をつぶして練りこんだ夏のきな粉団子など、季節の食材をおいしく食べられるよう調理をひと工夫します。暑い時期に育つ夏野菜やくだものなどには、夏バテを防ぐミネラルを多く含んでいます。汗を多くかき、ミネラル不足をおこしやすいこの時期は、くだものや野菜からミネラルを補給することが夏バテ防止になるので、ミネラルの多い黒糖を使ったドーナツや旬の食材を使ったおやつを多く取り入れています。お楽しみに！

8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 |
| | | | さつま芋のおまんじゅう | フライdeうどん |
| ※は市販品です | | | 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、サラダ油、さつまいも、塩 | うどん、薄力粉、塩、あおのり、サラダ油 |
| 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| お休み | すいかシャーベット | こぎつねおにぎり | ブルーベリーマフィン | おせんべい・キャンディチーズ |
| | すいか | 米、油揚げ、醤油、みりん、酢、砂糖、塩、ごま | 小麦粉、ベーキングパウダー、卵B、砂糖、サラダ油、牛乳、ブルーベリー | おせんべい※ キャンディチーズ※ |
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| お休み | オムライスおにぎり | 屋台風焼きとうもろこし | バナナスコーン | クラッカー・レーズン |
| | 米、卵A、鶏肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、サラダ油、塩、コショウ、パプリカ粉 | とうもろこし、醤油、サラダ油 | 小麦粉、ベーキングパウダー、卵B、砂糖、サラダ油、バター、牛乳、バナナ | クラッカー※ レーズン※ |
| 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| 青のりとそぼろの山の日おにぎり | 中華ポテト | メロンヨーグルトスムージー | 枝豆とチーズのブレッド |  |
| 米、鶏挽肉、醤油、みりん、生姜、サラダ油、青のり、塩、(雑穀) | さつま芋、油、砂糖、水飴、ごま油 | メロン、砂糖、ヨーグルト | 小麦粉、ベーキングパウダー、卵B、砂糖、サラダ油、牛乳、塩、枝豆、チーズ | |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| みたらしちくわ | オレンジトースト | 絶品焼きおにぎり | しっとりチーズ蒸しパン | セサミちんすこう |
| ちくわ、醤油、みりん、砂糖、片栗粉 | 食パン、オレンジジュース、卵B、砂糖 | 米、醤油、ごま油、みりん、塩、かつお節、(雑穀) | 小麦粉、ベーキングパウダー、卵B、砂糖、牛乳、チーズ、生クリーム、サラダ油 | 小麦粉、黒すりごま、砂糖、油 |

【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。