



6月おやつ献立 Cコース



fOn

月	火	水	木	金
2日 クラッカー※ プルーン※	3日 シュガートースト	4日 かみかみメニュー さつま芋と大豆の あめがらめ	5日 歯の健康メニュー おかかチーズおにぎり	6日 歯の健康メニュー ミルクティーマフィン
9日 バイクドカレーポテト	10日 かみかみメニュー おしゃぶり昆布※ 醤油せんべい※	11日 かみかみメニュー さきいかの カミカミフライ	12日 フルーツ白玉	13日 具たくさん焼きそば
16日 おふスナック・ ひとくちゼリー※	17日 きなこおはぎ	18日 お楽しみジャムサンド	19日 ちくわの磯辺揚げ	20日 塩せんべい※ キャンディチーズ※
23日 あじさいゼリー	24日 水無月風 もちもちケーキ	25日 ツナマヨおにぎり	26日 ウエハース※ ひとくち羊かん※	27日 けろけろドーナツ
30日 夏越ごはんおにぎり				※は市販品です

6月4日は「むし」から「虫歯予防の日」と言われています。6月4日からの1週間は『歯の衛生週間』です。

虫歯対策には食後の歯磨きが大切ですが、奥歯でよく噛んで唾液を出すことが予防にもなります。よく噛むことを意識して食べられるよう、さきいかを使ったカミカミフライ、大豆とさつま芋のあめがらめなどを出します。さらに、虫歯予防に効果的な栄養素を取り入れた、おにぎりやマフィンも作ります。

噛めば噛むほど味が出てくる食材をよく噛み、よく食べて、みんなで歯の健康を目指しましょう。

また、じめじめとした梅雨の季節も楽しんで過ごせるよう、フルーツ白玉やあじさいゼリーなど涼しげで爽やかなおやつも用意しました。けろけろどーナつ、水無月風ケーキなどの季節に合わせたお楽しみメニューもあります。視覚、味覚、嗅覚を使って味わっててくださいね。

6月最終週には、夏を健康に乗り切ることを願って作る『夏越しごはん』で夏野菜たっぷりのおにぎりを作ります。おやつを通して、6月の風物詩である夏越しの文化を知ってほしいと思います。

6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
2日	3日	4日	5日	6日
クラッカー・プルーン	シュガートースト	さつま芋と大豆のあめがらめ	おかかチーズおにぎり	ミルクティーマフィン
クラッカー※ プルーン※	食パン、バター、サラダ油、砂糖	さつま芋、大豆、サラダ油、 水飴、砂糖、醤油、塩	米(雑穀)、かつお節、チーズ、 醤油、酒、みりん、砂糖、塩	小麦粉、ベーキングパウダー、 紅茶、卵B、牛乳、 サラダ油、砂糖
9日	10日	11日	12日	13日
バイクドカレーポテト	おしゃぶり昆布・醤油せんべい	さきいかのカミカミフライ	フルーツ白玉	具だくさん焼きそば
じゃがいも、カレー粉、塩、 サラダ油、バター、バジル粉	おしゃぶり昆布※ 醤油せんべい※	小麦粉、米粉、さきいか、 人参、ごぼう、青のり、塩、 かつお節、ソース、サラダ油	白玉粉、米粉、砂糖、 みかん缶、パイン缶	蒸し中華麺、サラダ油、 豚肉、人参、キャベツ、 ソース、塩、醤油
16日	17日	18日	19日	20日
おふスナック・ひとくちゼリー	きなこおはぎ	お楽しみジャムサンド	ちくわの磯辺揚げ	塩せんべい・キャンディチーズ
麩、サラダ油、塩、こしょう、 ガーリックパウダー ／ひとくちゼリー※ (桃・りんご・ぶどう・オレンジ)	米、もち米、砂糖、 きな粉、塩	食パン、砂糖、レモン汁、 桃缶、いちご、ラズベリー、 ブルーベリー	ちくわ(卵C)、米粉、小麦粉、 青のり、塩、サラダ油	塩せんべい※ キャンディチーズ※
23日	24日	25日	26日	27日
あじさいゼリー	水無月風もちもちケーキ	ツナマヨおにぎり	ウエハース・ひとくち羊かん	けろけろドーナツ
ぶどうジュース、りんごジュース、 寒天、アガー、砂糖	甘納豆(小豆)、米粉、 豆乳、ベーキングパウダー、 砂糖、サラダ油	米(雑穀)、ツナ(缶)、パセリ粉 マヨネーズ、醤油、 酒、塩、こしょう	ウエハース※ ひとくち羊かん※	小麦粉、ヨーグルト、牛乳、 ベーキングパウダー、抹茶粉、 きな粉、砂糖、塩、サラダ油
30日				
夏越ごはんおにぎり				
米(雑穀)、天かす、パプリカ、 枝豆、ゴーヤ、醤油、みりん、 砂糖、だし汁、塩				※市販品

【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、コッペパンの原材料には小麦、乳製品、卵を含みます。
- * 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イ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。
- * 納品状況や食材価格により、食材の変更をする場合がありますが、アレルギー食材の使用は致しません。

