



7月おやつ献立 Aコース



月	火	水	木	金
	1日 蒸しとうもろこし	2日 ガーリックトースト	3日 枝豆チーズおにぎり	4日 シリアルバー・ キャンディチーズ※
7日	8日 塩レモンおさつ	9日 メロンヨーグルト	10日 	11日 ほたるおにぎり
14日	15日 オレンジ クラッシュゼリー	16日 	17日 カレーポテト	18日 バナナマフィン
21日	22日 スイカ	23日 わかめおむすび	24日 おふスナック・ ひとくち羊羹※	25日 ココアクリームサンド
28日 	29日 カルピスケーキ	30日 プラム・ おせんべい※	31日 マカロニナポリタン	※は市販品です

7月7日は『七夕』ですね。7日には天の川のきらめく星をイメージして、オクラとうもろこしを飾った、そうめんを出し、節句を祝います。七夕の夜にはぜひ空を見上げてみてくださいね。

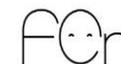
また、19日は土用の丑の日前後には、手作りのあんこをかけた『土用餅』を食べて無病息災を願います。

暑くなりたくさん汗をかくので、メロンやスイカ、プラムなど水分やミネラルの多い旬の果物の力で照った体を内側から冷やしましょう！

また、暑さで食欲が落ちやすいので、さわやかなゼリーやさっぱりとした酸味のカルピスケーキ、スパイスが食欲をそそるカレーポテトなどをたくさん取り入れました。

しっかり食べて元気に夏を楽しんでくださいね♪

7月おやつ食材一覧表 Aコース



	1日	2日	3日	4日
	蒸しとうもろこし	ガーリックトースト	枝豆チーズおにぎり	シリアルバー・キャンディチーズ
	とうもろこし、塩	食パン、サラダ油、オリーブ油、 にんにく、塩、パセリ粉	米(雑穀)、枝豆、チーズ、 塩、酒	コーンフレーク、オートミール、 寒天、はちみつ、砂糖、塩、 バター／キャンディチーズ※
7日	8日	9日	10日	11日
七夕うどん	塩レモンおさつ	メロンヨーグルト		ほたるおにぎり
うどん、めんつゆ、 オクラ、とうもろこし	さつま芋、サラダ油、塩、 レモン汁、砂糖、 水あめ、はちみつ	ヨーグルト、メロン、砂糖 (レモン汁)		米、黒米(雑穀)、とうもろこし、 塩、醤油、のり
14日	15日	16日	17日	18日
ちくわの天ぷら	オレンジクラッシュゼリー		カレーポテト	バナナマフィン
ちくわ(卵C)、サラダ油、小麦粉、 米粉、にんにく、生姜、醤油	オレンジジュース、みかん(缶)、 砂糖、寒天、アガー		じゃが芋、サラダ油、 米粉、片栗粉、 塩、こしょう、カレー粉	小麦粉、牛乳、卵B、バナナ、 砂糖、サラダ油、 ベーキングパウダー
21日	22日	23日	24日	25日
お休み	スイカ	わかめおむすび	おふスナック・ひとくち羊羹	ココアクリームサンド
	スイカ、塩	米(雑穀)、わかめ、ごま、 塩、酒	麩(小麦)、サラダ油、塩、青のり ／ひとくち羊羹※	コッペパン、砂糖、牛乳、 小麦粉、ココア、バター
28日	29日	30日	31日	
	カルピスケーキ	プラム・おせんべい※	マカロニナポリタン	
	小麦粉、砂糖、牛乳、 カルピス、サラダ油、卵B、 ベーキングパウダー	プラム ／おせんべい※	マカロニ(小麦)、豚挽肉、鶏挽肉 玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、 ソース、塩、サラダ油、(醤油)	※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-食材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-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-食材の使用は致しません。