



7月おやつ献立 Cコース



月	火	水	木	金
				1日 お魚マヨトースト
4日 トマトとチーズの バジルパン風	5日 芋ようかん	6日 青のりポテトフライ	7日 杏仁豆腐メロンソース	8日 七夕五目ちらしにぎり
11日 竹輪のお好み揚げ	12日 ブルーベリーの クリームチーズケーキ	13日 たぬきおにぎり	14日 ピーチケーキ	15日 ピザトースト
18日 お休み	19日 ゆかりおにぎり	20日 とうもろこし	21日 スイカ	22日 サーターアンダギー
25日 蛭おにぎり	26日 カルピスケーキ	27日 豆腐みたらし団子	28日 きなこマカロニ・ キャンディチーズ※	29日 おさつポテト

※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、七夕五目ちらしのおにぎりや、オクラをトッピングしたそうめんを出し、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。冷たい物は甘味を感じづらいため、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、牛乳など砂糖が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、旬の食材の力で、火照った体を、内側から冷やしていきましょう！

7月おやつ使用食材一覧表 Cコース

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1日
				お魚マヨトースト
				食パン、ツナ、マヨネーズ、 チーズ、塩、こしょう、パセリ
4日	5日	6日	7日	8日
トマトとチーズのバジルパン風	芋ようかん	青のりポテトフライ	杏仁豆腐メロンソース	セタ五目ちらしにぎり
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	さつまいも、牛乳、砂糖、 寒天、塩	じゃが芋、油、塩、青のり	牛乳、メロン、砂糖、アガー、 寒天、アーモンドエッセンス	米、卵A、人参、 油揚げ、干瓢、酢、醤油、 砂糖、みりん、油、塩、ごま
11日	12日	13日	14日	15日
竹輪のお好み揚げ	ブルーベリーのクリームチーズケーキ	たぬぎおにぎり	ピーチケーキ	ピザトースト
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、クリームチーズ、砂糖、 ブルーベリー(缶)、油、卵B、 牛乳、ヨーグルト、ベーキングパウダー	米、めんつゆ、天かす、青のり	小麦粉、桃缶、砂糖、 牛乳、油、卵B、 ベーキングパウダー	食パン、トマト缶、チーズ、玉ねぎ、 ピーマン、きのこ、にんにく、塩、 コショウ、ケチャップ、パセリ
18日	19日	20日	21日	22日
	ゆかりおにぎり	とうもろこし	スイカ	サターアングラー
お休み	米、塩、ゆかり粉、ごま	とうもろこし、塩	スイカ、塩	小麦粉、黒糖、卵B、 油、牛乳、 ベーキングパウダー
25日	26日	27日	28日	29日
蛸おにぎり	カルピスケーキ	豆腐みたらし団子	きなこマカロニ・キャンディチーズ	おさつポテト
米、とうもろこし、黒米、 塩、醤油、のり、	小麦粉、砂糖、 カルピス、油、卵B、 ベーキングパウダー	白玉粉、米粉、豆腐、砂糖、 醤油、みりん、片栗粉	マカロニ、油、きな粉、砂糖、塩 ／キャンディーチーズ※	さつま芋、油、塩

※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。
- * 醤油の原材料には大豆・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。
- * ちんすこうの原材料には小麦・卵・ラードを含みます。
- * 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：太巻きのお焼きたて）、卵Bは20g未満（例：ケーキ、ドーナツ）として使用、全て完全加熱して提供いたします。
- * 麩の原材料には小麦を含みます。