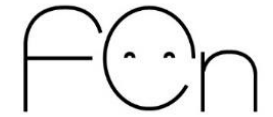




7月おやつ献立



月	火	水	木	金
2日 しん 新じゃがのからあげ	3日 パイナップルケーキ	4日 とりめし 鶏飯おにぎり	5日 たなばた 七夕そうめん	6日 たなばた 七夕いなり
9日 きびだんご (あずき)	10日 メロン・お麩ラスク (カレー)	11日 くろみつい だいがくいも 黒蜜入り大学芋	12日 ほたる 蛍おにぎり	13日 サーターアンダギー
16日 うみ ひ 海の日	17日 うめ 梅おかかおにぎり	18日 ココアケーキ	19日 ふかしいも	20日 チーズ入り 焼きおにぎり
23日 もろきゅう (特製みそ)	24日 プラム ※おせんべい	25日 きなこ団子	26日 はちみつ バタートースト	27日 えだまめ 枝豆・※いもけんぴ
30日 セルフカレーパン	31日 スイカ			※市販品

7月7日は『七夕』ですね。5日にはオクラをトッピングしたそうめんを、織姫と彦星が出会うとされている7日の前日には、星をかたどった食材を詰めたいなりずしを出し、節句を祝います。

いよいよ夏休みです。暑い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。冷たい物は甘味が感じづらいため、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、牛乳など砂糖の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。ミネラルの多く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月おやつ献立 使用食材一覧表

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
新じゃがのから揚げ	パイナップルケーキ	鶏飯おにぎり	七夕そうめん	七夕いなり
じゃがいも、片栗粉、米粉、油、塩、胡椒	小麦、砂糖、牛乳、卵、パイナップル、油、ベーキングパウダー	米、鶏ひき肉、卵、しいたけ、人参、醤油、みりん、酒、油	そうめん、オクラ、めんつゆ	米、人参、ごま、油揚げ、醤油、砂糖、みりん
9日	10日	11日	12日	13日
きびだんご（あずき）	メロン・お麩ラスク（カレー）	黒蜜入り大学芋	蛸おにぎり	サーターアンダギー
米、もち米、きび、小豆、砂糖、塩	メロン、お麩、カレー粉、塩、油	さつまいも、黒糖、醤油、みりん、油	米、黒米、とうもろこし、水菜、塩、薄口醤油	小麦、黒糖、牛乳、卵、油、ベーキングパウダー
16日	17日	18日	19日	20日
海の日	梅おかかおにぎり	ココアケーキ	ふかしいも	チーズ入り焼きおにぎり
	米、梅、かつお節、醤油、塩	小麦、ココア、砂糖、牛乳、卵、油、ベーキングパウダー	さつまいも、塩	米、チーズ、醤油、みりん
23日	24日	25日	26日	27日
もろきゅう（特製みそ）	プラム※おせんべい	きなこ団子	はちみつバタートースト	枝豆・※いもけんぴ
きゅうり、みそ、砂糖、みりん	プラム、おせんべい	白玉粉、米粉、きなこ、砂糖、塩	食パン、はちみつ、バター	枝豆、塩・いもけんぴ
30日	31日			
セルフカレーパン	スイカ			
食パン、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、カレールウ、油	スイカ			



【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、非加熱卵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（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。
- * 卵Aは20g以上使用（例：太巻きの卵焼き）、卵Bは10g以下（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。