

6
June



2020



大切な水分ほきゅう

人間にとって大切な水。かぜなどの様々なウイルスから体を守るためにも水分ほきゅうは大切です。ウイルスは水分の多いところが苦手・・・水を飲み「のど」や「はな」のねんまくをうるおすと、ウイルスが体に入りづらくなります。手あらいうがいといっしょに、こまめな水分ほきゅうを心がけましょう！



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄養
指導に従事してきた
小学生の一児の母

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------|
| 1 Week | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | ピーチゼリー | コンソメポテトフライ | オレンジマドレーヌ (小麦) | グレープフルーツゼリー | カレーピラフ |
| 2 Week | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 鶏そぼろごはん | メロンゼリー | ポテトフライカレーマヨディップ | ストロベリーマフィン (小麦) | 鮭まぶしごはん |
| 3 Week | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | キーマカレー風ごはん | 米粉パンのジャムサンド | ぶどうゼリー | かぼちゃマフィン (小麦) | 鶏肉の竜田揚げ |
| 4 Week | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | スイートポテト | 焼うどん (小麦) | キャロットマフィン (小麦) | 米粉パンのツナマヨサンド | ストロベリーゼリー |
| 5 Week | 29 | 30 | | | |
| | 米粉パンのフレンチトースト風 | りんご蒸しパン (小麦) | | | |

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アボルテフードファクトリー

6月おやつ原材料一覧

| | | おやつ名 | 原材料 | 特定原材料5品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く |
|-----|---|-----------------|--|---|
| 1日 | 月 | ピーチゼリー | 糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素 | |
| 2日 | 火 | コンソメポテトフライ | じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵酵母エキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料 | |
| 3日 | 水 | オレンジマドレーヌ | 小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、オレンジジュース(オレンジ、香料) | 小麦 |
| 4日 | 木 | グレープフルーツゼリー | 糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素 | |
| 5日 | 金 | カレーピラフ | 精白米、人参、コーン、グリーンピース、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料) | |
| 8日 | 月 | 鶏そぼろごはん | 精白米、鶏肉、しょうゆ、砂糖、植物油、おろししょうが、みりん、酵母パウダー/カラメル色素、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸) | |
| 9日 | 火 | メロンゼリー | 糖類(砂糖、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素 | |
| 10日 | 水 | ポテトフライカレーマヨディップ | じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)マヨネーズ(食用植物油(国内製造)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物) | |
| 11日 | 木 | ストロベリーマフィン | 小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、ストロベリーソース(ぶどう糖、いちご、砂糖、酸味料、増粘多糖類(りんご由来)、pH調整剤、乳酸カルシウム、香料、赤色102号) | 小麦 |
| 12日 | 金 | 鮭まぶしごはん | 精白米、鮭ほくし身(鮭、食塩、大豆油) | |
| 15日 | 月 | キーマカレー風ごはん | 精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料) | |
| 16日 | 火 | 米粉パンのジャムサンド | 米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、いちご、砂糖類(砂糖、ぶどう糖(液状))/ゲル化剤(ペクチン)、酸味料 | |
| 17日 | 水 | ぶどうゼリー | 糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素 | |
| 18日 | 木 | かぼちゃマフィン | 小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、かぼちゃピューレ(かぼちゃ) | 小麦 |
| 19日 | 金 | 鶏肉の竜田揚げ | 鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、キャノーラ油 | |
| 22日 | 月 | スイートポテト | さつまいも、きび糖 | |
| 23日 | 火 | 焼うどん | うどん、豚肉、キャベツ、人参、和風だし、醤油、みりん | 小麦 |
| 24日 | 水 | キャロットマフィン | 小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、人参ピューレ(人参) | 小麦 |
| 25日 | 木 | 米粉パンのツナマヨサンド | 米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、ツナ、マヨネーズ(食用植物油(国内製造)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物) | |
| 26日 | 金 | ストロベリーゼリー | 糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素 | |
| 29日 | 月 | 米粉パンのフレンチトースト風 | 米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、グラニュー糖 | |
| 30日 | 火 | りんご蒸しパン | ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、りんごジュース(りんご、香料、酸化防止剤(ビタミンC)) | 小麦 |