



12月おやつ献立 Bコース



月	火	水	木	金
				1日 はちみつチーズトースト
4日 ツナの炊き込みおにぎり	5日 ココア蒸しパン	6日 花みかん・お麩スナック	7日 ほくほくじゃがバター	8日 
11日 冬至団子	12日 りんご・おせんべい※	13日 ゆずはちみつドーナツ	14日 	15日 スイーツ春巻き
18日 梅わかおにぎり	19日 さつま芋のみるくかりんとう	20日 北窓 (冬のおはぎ)	21日 チョコスコーン	22日 もち巾着
25日 	26日 フルーツケーキ	27日 ちくわのカレー揚げ		

みじか あき おわ 短い秋が終り、いっき ふう 一気に冬がやってきました。12月は寒さも本格的になり、クリスマス

としこ や年越しなどのイベントがたくさんあるため、たいちょう くす 体調を崩しやすい時期です。えいよう 栄養バランス

のとれた あた しょくじ 温かい食事やしっかりと休息 きゅうそく をとり、からだ ていこうりよく 体の抵抗力をつけることが、いちばん よぼう 一番の予防

になります。しょくじまえ てあら 食事前の手洗いうがいも忘れずに行いましょう。

12月はビタミンたっぷりの果物を使ったおやつや、のど よ 喉に良いとされているはちみつを

つか 使ったおやつ、ねん と 1年に1度の冷凍みかんを出します。また、とうじ 冬至にちなみ、とうじ だんご 冬至団子やゆず

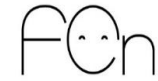
い 入りのドーナツをつく、ふう 冬らしいネーミングの「北窓」も出します。けんこう 健康に冬を越すための

むかし わかし ちえ 昔からの知恵を、た 美味しく食べながら学んでくださいね！クリスマス前には流行りの

チョコスコーン、おでんで人気のもち巾着 にんき きんちゃく をだしま を出しますのでぜひよく噛んで味わってくだ

さいね！たの 楽しみだね♪

12月おやつ食材一覧表 Bコース



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1日
				はちみつチーズトースト
				食パン、はちみつ、チーズ
4日	5日	6日	7日	8日
ツナの炊き込みおにぎり	ココア蒸しパン	花みかん・お麩スナック	ほくほくじゃがバター	
米、(雑穀)、ツナ、しめじ、えのき、醤油、かつお節、みりん、塩、ごま	小麦粉、牛乳、砂糖、卵B、油、ココア、ベーキングパウダー	みかん、麩(小麦)、塩、青のり、油	じゃが芋、バター、塩、こしょう	
11日	12日	13日	14日	15日
冬至団子	りんご・おせんべい※	ゆずはちみつドーナツ		スイーツ春巻き
白玉粉、米粉、砂糖、小豆、塩、かぼちゃ	りんご・おせんべい※	小麦粉、卵B、砂糖、油、ベーキングパウダー、ゆずジャム、はちみつ、牛乳、レモン汁		さつま芋、りんご、砂糖、塩、春巻きの皮(小麦)、油、(レーズン)
18日	19日	20日	21日	22日
梅わかおにぎり	さつま芋のみるくかりんとう	北窓(冬のおはぎ)	チョコスコーン	もち巾着
米、(雑穀)、乾燥梅(梅干し)、わかめ、ごま、塩	さつま芋、牛乳、砂糖、油	米、もち米、きなこ、砂糖、塩	小麦粉、卵B、油、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、チョコレート、塩、ココア	油揚げ、餅、醤油、みりん、砂糖、かつおだし
25日	26日	27日		
	フルーツケーキ	ちくわのカレー揚げ		
	小麦粉、卵B、砂糖、牛乳、油、ベーキングパウダー、いちご、みかん、りんご、レーズン、(黄桃缶)	ちくわ(卵C)、小麦粉、米粉、カレー粉、塩、こしょう、油		

【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(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:太巻きの卵焼き)、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。
- *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・ごま等も含まれます。