

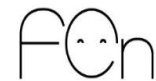
12月おやつ献立 Dコース

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|-------------------|
| | | | | 1日 ちくわの磯辺揚げ |
| 4日 絶品焼きおにぎり | 5日 小倉クリームサンド | 6日 青のりポテトフライ | 7日 みたらし団子 | 8日 ツナの炊き込みおにぎり |
| 11日 はちみつチーズトースト | 12日 ひじきとゆかりのおにぎり | 13日 ココア蒸しパン | 14日 そばろおにぎり | 15日 ほくほくじゃがバター |
| 18日 ドライカレーサンド | 19日 冬至団子 | 20日 きなこ黒糖ケーキ | 21日 ゆずはちみつドーナッツ | 22日 梅わかおにぎり |
| 25日 クリスマス スペシャルおやつ | 26日 北窓（冬のおはぎ） | 27日 さつまいのみるくかりんとう | | |

短い秋が終わり、一気に冬がやってきました。12月は寒さも本格的になり、クリスマスや年越しなどのイベントがたくさんあるため、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスのとれた温かい食事やしっかりと休息をとり、体の抵抗力をつけることが、一番の予防になります。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、喉に良いとされているはちみつを使ったおやつ、冬らしいネーミングの「北窓」を出します。年末には一年に一度の人気メニューもち巾着を出しますのでぜひよく噛んで味わってくださいね！お楽しみに★

12月おやつ食材一覧表 Dコース



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|----------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | 1日 |
| | | | | ちくわの磯辺揚げ |
| | | | | ちくわ(卵C)、小麦粉、米粉、青のり、塩、油 |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| 絶品焼きおにぎり | 小倉クリームサンド | 青のりポテトフライ | みたらし団子 | ツナの炊き込みおにぎり |
| 米、(雑穀)、醤油、みりん、ごま油、かつお節 | 食パン、小豆、砂糖、塩、ホイップクリーム | じゃがいも、油、青のり、塩 | 米粉、白玉粉、醤油、砂糖、片栗粉 | 米、(雑穀)、ツナ(缶)、しめじ、えのき、醤油、かつお節、みりん、塩、ごま |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| はちみつチーズトースト | ひじきとゆかりのおにぎり | ココア蒸しパン | そばろおにぎり | ほくほくじゃがバター |
| 食パン、はちみつ、チーズ | 米、ひじき、ゆかり、ごま、ごま油、塩 | 小麦粉、牛乳、砂糖、卵B、油、ココア、ベーキングパウダー | 米、(雑穀)、鶏挽肉、醤油、生姜、塩麴 | じゃが芋、バター、塩、こしょう |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| ドライカレーサンド | 冬至団子 | きなこ黒糖ケーキ | ゆずはちみつドーナッツ | 梅わかおにぎり |
| 食パン、鶏挽肉、豚挽肉、人参、玉ねぎ、醤油、ケチャップ、チーズ、バター、ソース、カレー粉、 | 白玉粉、米粉、南瓜、砂糖、小豆、塩 | 小麦粉、黒糖、砂糖、卵B、牛乳、油、バター、きなこ、ベーキングパウダー | 小麦粉、卵B、油、牛乳、ゆず、はちみつ、レモン汁、ベーキングパウダー | 米、(雑穀)、乾燥梅(梅干し)、わかめ、ごま、塩 |
| 25日 | 26日 | 27日 | | |
| | 北窓(冬のおはぎ) | さつま芋のみるくかりんとう | | |
| クリスマス スペシャルおやつ | 米、(雑穀)、もち米、きなこ、砂糖、塩 | さつま芋、牛乳、砂糖、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・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)、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。
- * 麩の原材料には小麦を含みます。