



# 5月おやつ献立 Aコース / Bコース



月	火	水	木	金
※は市販品です		1日 ちまき風おにぎり	2日 こいのぼり春巻き (さつま芋チーズ)	3日 お休み
6日 お休み	7日 柑橘・ キャンディチーズ※	8日 	9日 新緑マドレーヌ風	10日 いちごみるくもち・ おせんべい※
13日 ココア揚げパン	14日 	15日 もちっどーナツ	16日 りんご はちみつヨーグルト	17日 チュモッパ!
20日 カラフルケーキサレ	21日 ココロ塩大学芋	22日 みかんクラッシュゼリー	23日 	24日 メロンパン風トースト
27日 ツナマヨおにぎり	28日 バナナスコーン	29日 桃の米粉ケーキ	30日 新じゃがのり塩ポテト	31日 よもぎ白玉団子

5月の1週目は5日の「こどもの日」にちなみ、こいのぼり春巻きやちまき風の中華おこわおにぎりを作ります。ちまきは柏餅と並ぶ、こどもの日の行事食です。一つ一つ竹の皮で包むことはできませんが、ちまき風のおにぎりでも、みなさんの無病息災を願います。

また、5月1日は八十八夜、茶摘みのシーズンの始まりです。2週目には茶葉の風味香るマドレーヌを作ります。お茶には、抗菌作用、利尿作用等良い効能がたくさんあります。おいしくおやつを食べて、お茶の良さを伝えていきたいと思ひます。

大型連休の後には、生活のリズムを整えるのが難しく、体が重くなりがちです。

さらに、夏の様に暑い日や、強い日差しで疲れが溜りやすくなります。5月は人気のおやつを

多く取り入れましたので、おやつ時間はほっと一息ついて、体も心も癒してほしいと

思ひます。

# 5月おやつ食材一覧表 Aコース / Bコース



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1日	2日	3日
		ちまき風おにぎり	こいのぼり春巻き(さつま芋チーズ)	お休み
※は市販品です		米、もち米(餅)、豚ひき肉、干椎茸、人参、醤油、砂糖、オイスターソース、ごま油、塩	春巻きの皮(小麦)、さつま芋、砂糖、牛乳、チーズ、油、塩、小麦粉(醤油、みりん)	
6日	7日	8日	9日	10日
お休み	柑橘・キャンディチーズ	藤の花おにぎり	新緑マドレーヌ風	いちごみるくもち・おせんべい
	柑橘、キャンディチーズ※		小麦粉、卵B、牛乳、バター、油、砂糖、抹茶、ベーキングパウダー	牛乳、砂糖、片栗粉、いちご(ジャム)、おせんべい※
13日	14日	15日	16日	17日
ココア揚げパン	みたらしちくわ	もちちドーナツ	りんごはちみつヨーグルト	チュモッパ!
コッペパン、油、ココア、グラニュー糖、塩		小麦粉、ヨーグルト、牛乳、砂糖、油、ベーキングパウダー	ヨーグルト(乳)、りんご、はちみつ、砂糖、レモン汁	米(雑穀)、たくあん、のり、ごま油、ごま、コチュジャン、塩
20日	21日	22日	23日	24日
カラフルケーキサレ	ココロ塩大学芋	みかんクラッシュゼリー	たまごみそおにぎり	メロンパン風トースト
小麦粉、卵B、牛乳、粉チーズ、ベーキングパウダー、パプリカ、玉ねぎ、コーン、砂糖、油、塩、コショウ	さつま芋、油、水あめ、醤油、みりん、砂糖、塩、ごま	オレンジジュース、みかん(缶)、砂糖、アガー、寒天		食パン、小麦粉、バター、グラニュー糖
27日	28日	29日	30日	31日
ツナマヨおにぎり	バナナスコーン	桃の米粉ケーキ	新じゃがのり塩ポテト	よもぎ白玉団子
米(雑穀)、ツナ、マヨネーズ(卵B)パセリ、塩、醤油、コショウ	小麦粉、バナナ、牛乳、砂糖、油、ベーキングパウダー、塩	米粉、上白糖、無調整豆乳、桃(缶)、はちみつ、油、ベーキングパウダー	新じゃが芋、油、青のり、塩	白玉粉、米粉、よもぎ粉、小豆、きな粉、砂糖、塩

## 【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、大豆、小麦、トマト、レモン、ブルーベリーを含みます。
- \* おせんべいの原材料には醤油(大豆・小麦)を含みます。
- \* 食パン、コッペパン、クッキングロール、スリットロールの原材料には小麦、乳製品、卵、ラード、ショートニングを含みます。
- \* 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、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。
- \* 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ーマテリアルが混入する可能性がある場合がございます。ごく微量でもアレルギー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・ごま等も含みます。
- \* 麩の原材料には小麦を含みます。