

10月おやつ献立 A/Bコース



月	火	水	木	金
	1日 お抹茶ミルクプリン	2日 梨・パリパリチーズ	3日 お豆腐ドーナツ	4日 ガーリックトースト
7日 	8日 きのこの炊き込み おにぎり	9日 スイートポテト	10日 レモンスコーン	11日 磯辺だんご
14日 お休み	15日 大豆とさつま芋の あめがらめ	16日 ちくわのから揚げ	17日 ジャムヨーグルト (ぶどう・ブルーベリー)	18日 
21日 里芋のり塩揚げ	22日 パンプディング	23日 五平餅	24日 カップde Pasta	25日 柿・おふラスク
28日 栗おこわおにぎり	29日 焼きりんご・ おせんべい※	30日 ハロウィンケーキ	31日 	※は市販品です

『暑さ寒さも彼岸まで』と昔から言われるように、やっと長い夏が終わり吹く風がさわやかになりました。

運動・勉強・読書・芸術など何をするにも良い時期です。子どもたちが全力で取り組めるよう、体づくりを

応援していきます！実りの秋の10月は、季節の食材として梨、柿、りんご、里芋を出します。10月のイベント

や食べ物の日になんだメニューもたくさん用意しました。10月15日は「十三夜」お月見の日です。先月の十五夜

に引き続き、きれいな月がみられることを願いながら“がん月”という蒸しケーキや十三夜の別名『栗名月』・

『豆名月』になんだ栗や大豆のおやつを作ります。10月31日の子どもたちお楽しみの「ハロウィン」にはか

ぼちゃとチョコのケーキを焼きます。1年に一度しか味わうことのできない秋の味覚を口いっぱい堪能して

ください。

おやつと一緒に手書きのお手紙も読み、食について学びながら楽しく食べてもらえたら嬉しいです♪

10月おやつ食材一覧表 A/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	4日
	お抹茶ミルクプリン	梨・パリパリチーズ	お豆腐ドーナツ	ガーリックトースト
	牛乳、抹茶、砂糖、アガー、寒天、ホイップクリーム	梨/ 餃子の皮、油、チーズ	小麦粉、米粉、豆腐、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油	食パン、油、オリーブ油、塩、にんにく、パセリ
7日	8日	9日	10日	11日
	きのこの炊き込みおにぎり	スイートポテト	レモンスコーン	磯辺だんご
	米(雑穀)、しめじ、干椎茸、えのき、酒、みりん、醤油、塩、かつお出汁	さつまいも、砂糖、牛乳、バター、塩、卵B	小麦粉、牛乳、ヨーグルト、ベーキングパウダー、砂糖、塩、レモン(汁)、油、(カルピス)	白玉粉、米粉、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、海苔、(豆腐)
14日	15日	16日	17日	18日
	大豆とさつま芋のあめがらめ	ちくわのから揚げ	ジャムヨーグルト	
お休み	さつま芋、大豆、米粉、片栗粉、砂糖、水あめ、醤油、油	ちくわ(卵C)、にんにく、生姜、醤油、米粉、片栗粉、油	ヨーグルト、砂糖、レモン汁、ブルーベリー、ぶどう、ブルーベリー	
21日	22日	23日	24日	25日
里芋のり塩揚げ	パンディング	五平餅	カップde Pasta	柿・おふラスク
里芋、米粉、片栗粉、油、塩、青のり	食パン、卵A、砂糖、牛乳、シナモン、バニラエッセンス	米、もち米、(雑穀)、味噌、みりん、酒、醤油、砂糖、油、すりごま	マカロニ、豚鶏ひき肉、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、ケチャップ、ソース、油、塩、コショウ	柿/麩、砂糖、油、バター
28日	28日	30日	31日	
栗おこわおにぎり	焼きりんご・おせんべい	ハロウィンケーキ		
米、もち米、栗(甘露煮)、醤油、みりん、酒、塩、黒ごま ※栗使用不可施設あり	りんご、はちみつ、レモン汁、砂糖、油 ※おせんべい	小麦粉、かぼちゃ、チョコ、油、卵B、牛乳、砂糖、バター、ベーキングパウダー、(さつま芋)		※は市販品です

【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(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、スリットロール、クッキング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、大豆を含みます。
- * 卵Aは20g以上使用(例:太巻きのお焼ぎ)、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・ごま等を含みます。
- * 麩の原材料には小麦を含みます。

