



11月おやつ献立 Cコース



FCN

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------|-------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------|
| ※は市販品です | | | | 1日 おふラスク ※レーズン |
| 4日 お休み | 5日 五平餅 | 6日 チキンナゲット | 7日 きなこ蒸しパン | 8日 ※クラッカー ※キャンディチーズ |
| 11日 秋鮭のおにぎり | 12日 いがぐり坊や | 13日 焼きりんごと ヨーグルト | 14日 ガーリックバターの バケッラスク | 15日 ※羊かん ※塩せんべい |
| 18日 大学芋 | 19日 かぼちゃプリン | 20日 米粉のあずきクッキー | 21日 オニオンチーズ ブレッド | 22日 ココアシュガー トースト |
| 25日 冷凍みかん | 26日 まいたけの 中華風おにぎり | 27日 フライドポテト | 28日 バターマフィン | 29日 ※おせんべい ※レーズン |

少しずつ肌寒くなってきましたが、空気の澄んだ秋の青空は清々しい気持ちにしてくれますね。気温差や乾燥によって体調を崩しやすい時期です。ごはんは3食しっかりと食べて、夜はゆっくりと休むように心がけましょう。この時期は各地で秋の収穫祭が行われ、1年の収穫を祝うとともに自然の恵みに感謝をするそうです。今月のおやつにも、今しか食べることのできない旬の食材がたくさん登場します。秋の果物やその果物を使ったスイーツ、可愛らしい『いがぐりぼうや』など秋にちなんだおやつを多く取り入れました。ぜひ、美味しく食べて実りの秋を堪能してほしいです。また、11月は勤労感謝の日もあります。FCNの手作りおやつを通して、普段食べているものには多くの人からのたくさんの愛情が込められていることを子どもたちに伝えていきたいと思っています。皆さんで楽しみながら食べてみてくださいね！

11月おやつ食材一覧表 Cコース

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|----------------------------|--|---------------------------------------|--|----------------------|
| | | | | 1日 おふラスク・レーズン |
| ※は市販品です | | | | 麩、砂糖、油、バター ※レーズン |
| 4日 | 5日 五平餅 | 6日 チキンナゲット | 7日 きなこ蒸しパン | 8日 クラッカー・キャンディチーズ |
| お休み | 米（雑穀）、もち米、味噌、 みりん、酒、醤油、砂糖、 油、すりごま | 鶏挽肉、玉葱、豆腐、塩、 パン粉、油、ケチャップ | 小麦粉、ベーキングパウダー、 きなこ、砂糖、油 | ※クラッカー ※キャンディチーズ |
| 11日 秋鮭のおにぎり | 12日 いがぐり坊や | 13日 焼きりんごとヨーグルト | 14日 ガーリックバターのバケッラスク | 15日 羊かん・塩せんべい |
| 米（雑穀）、鮭、塩、 油、あおのり | さつま芋、砂糖、塩、バター、 牛乳、油、小麦粉、卵B、 そうめん | りんご、はちみつ、レモン汁、 砂糖、ヨーグルト | フランスパン、バター、油、 にんにく、粉チーズ | ※羊かん ※塩せんべい |
| 18日 大学芋 | 19日 かぼちゃプリン | 20日 米粉のあずきクッキー | 21日 オニオンチーズブレッド | 22日 ココアシュガートースト |
| さつま芋、油、水あめ、 砂糖、塩、醤油、黒ごま | かぼちゃ、砂糖、無調整豆乳、 粉寒天、ホイップクリーム | 上新粉、ベーキングパウダー、 砂糖、小豆、塩、 ショートニング | 小麦粉、ベーキングパウダー、 粉チーズ、卵B、砂糖、油、 牛乳、塩、玉葱、チーズ | 食パン、バター、油、 ココア、砂糖 |
| 25日 冷凍みかん | 26日 まいたけの中華風おにぎり | 27日 フライドポテト | 28日 バターマフィン | 29日 おせんべい・レーズン |
| みかん | 米（雑穀）、豚鶏合挽肉、 まいたけ、生姜、醤油、 酒、みりん、塩、ごま油、白ごま | じゃが芋、油、塩、 コショウ、パセリ | 小麦粉、ベーキングパウダー バター、砂糖、卵B、牛乳 | ※おせんべい ※レーズン |

【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、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、フランスパンの原材料には小麦、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・ごま等を含みます。
- *麩の原材料には小麦を含みます。

