



11月おやつ献立 Aコース



FCN

月	火	水	木	金
※は市販品です				1日 みかんゼリー
4日 お休み	5日 大学芋	6日 	7日 ラフランス・ ※キャンディチーズ	8日 フルーツジャムサンド
11日 フライドポテト	12日 はちみつマーラーカオ	13日 りんご・ みたらしまカロニ	14日 ちくわのゆかり天ぷら	15日 
18日 手作りまるぱん	19日 みかん・ ちくわぶチップス	20日 ごまかぼちゃドーナツ	21日 おいなりさん	22日 チキンスナック
25日 じゃこわかめおにぎり	26日 	27日 ほくほくふかしいも	28日 ココア揚げパン	29日 ヨーグルトポムポム

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、夜はしっか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、今しか食べるのできない旬の食材がたくさん登場します。特に秋の果物やその果物を使ったスイーツ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おります。さらに、11月は旧暦の亥の月であることから、亥の子餅を出します。亥の子餅を食べると万病から逃れられると言われていています。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 A/Bコース

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1日 みかんゼリー
※は市販品です				みかん(缶・ジュース)、砂糖、アガー、寒天
4日	5日 大学芋	6日	7日 ラフランス・キャンディチーズ	8日 フルーツジャムサンド
お休み	さつまいも、水あめ 砂糖、醤油、油、黒ごま		ラフランス・ ※キャンディチーズ	食パン、砂糖、レモン汁 くだもの(りんご・ぶどう・みかん)
11日 フライドポテト	12日 はちみつマーラーカオ	13日 りんご・みたらしまカロニ	14日 ちくわのゆかり天ぷら	15日
じゃがいも、油 塩、こしょう、パセリ	小麦粉、牛乳、卵B、油 砂糖、醤油、はちみつ みりん、ベーキングパウダー	りんご/マカロニ、醤油、 砂糖、酒、みりん、片栗粉	ちくわ(卵C)、米粉、小麦粉 ゆかり粉、油、塩	
18日 手作りまるばん	19日 みかん・ちくわぶチップス	20日 ごまかぼちゃドーナツ	21日 おいなりさん	22日 チキンスナック
強力粉、薄力粉、牛乳、バター 卵B、ベーキングパウダー 砂糖、塩、油	みかん/ちくわぶ(小麦)、油 片栗粉、あおさ、塩	小麦粉、卵、かぼちゃ、油 砂糖、ベーキングパウダー、ごま	米、油揚げ、かつお出汁 醤油、砂糖、酒、みりん、塩、酢	鶏むね肉、にんにく、生姜 塩麴、醤油、米粉、片栗粉、油
25日 じゃこわかめおにぎり	26日	27日 ほくほくふかしもち	28日 ココア揚げパン	29日 ヨーグルトボムボム
米(雑穀)、じゃこ、わかめ 酒、塩、ごま		さつまいも、塩	コッペパン、油、砂糖、塩、ココア	小麦粉、りんご、卵B、 ヨーグルト、牛乳、砂糖、油、 ベーキングパウダー、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(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。