



12月おやつ献立 Aコース



fOn




月	火	水	木	金
2日 ココロかりんとう	3日 	4日 お楽しみフルーツケーキ	5日 カリカリチーズポテト	6日 紅茶スコーン
9日 りんご/ カレーお麩スナック	10日 シュガートースト	11日 ゆかりおにぎり	12日 みたらし白玉	13日 ちくわのごま揚げ
16日 えび天風おにぎり	17日 塩芋けんぴ	18日 花みかん/ コーンフレーククッキー	19日 	20日 ゆずはちみつ ヨーグルト
23日 ココアケーキ	24日 カラフルピラフ	25日 	26日 北窓 (冬のきなこおはぎ)	27日 大根もち/ ※ひとくちゼリー
				※は市販品です

"^{みじかいあき}短い秋も^お終わり、^まあつという間に^{ふゆ}冬がやってきましたね。12月は^が寒さも^{きむ}本格的になり、^{ほんかくてき}体調を^{たいちよう}崩しやすい^{じき}時期です。

^{ねんまつ}年末には、クリスマスや^{としこ}年越しなどたくさんのイベントが待っています。それまで、^{えいよう}栄養バランスのとれた^{あたた}温かい^{しょくじ}食事や^{きゅうそく}休息をとり、^{からだ}体の^{たいこうりょく}抵抗力を付けてしっかりと^{かぜよぼう}風邪予防をしましょう！「いただきます」の^{まえ}前の^{てあら}手洗い・^{うがい}うがいもとても^{たいせつ}大切です。

^{こんげつ}今月もビタミンたっぷりの^{ふゆ}冬の^{くだもの}果物や、12月21日の『^{とうじ}冬至』にちなんだ^{かぼちゃ}南瓜や^{ゆず}柚子を使ったおやつ、^{ふゆ}冬らしい^{おはぎ}おはぎ(北窓)などを出します。さらに、みなさんお待ちかねのクリスマスには、ケーキやピラフなどクリスマスらしいメニューを用意しました★ 2024年の^{ねん}最後^{さいご}にふさわしい、^{たの}お楽しみおやつで1年を^{ねん}締めくくり^しましょう！"

12月おやつ食材一覧表 Aコース

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 ココロかりんとう	3日 	4日 お楽しみフルーツケーキ 米粉、ベーキングパウダー、 卵B、砂糖、油、牛乳、 (りんご、柿、ぶどう、 ブルーベリー、みかん)	5日 カリカリチーズポテト	6日 紅茶スコーン
9日 りんご/カレーお麩スナック	10日 シュガートースト	11日 ゆかりおにぎり	12日 みたらし白玉	13日 ちくわのごま揚げ
りんご/麩、油、塩、カレー粉	食パン(卵・乳)、砂糖 油、バター(乳)	米(雑穀)、ゆかり粉、塩	白玉粉、米粉、砂糖、 醤油、みりん、酒、片栗粉	ちくわ(卵C)、米粉、 薄力粉、油、ごま、塩
16日 えび天風おにぎり	17日 塩芋けんぴ	18日 花みかん/コーンフレイククッキー	19日 	20日 ゆずはちみつヨーグルト
米(雑穀)、油、醤油、酒、 塩、みりん、砂糖、 えび入り天かす(桜えび)	さつまいも、油、砂糖、塩	みかん/コーンフレイク、 小麦粉、砂糖、塩、油、 ベーキングパウダー	ヨーグルト(乳)、ゆず、 砂糖、はちみつ	
23日 ココアケーキ	24日 カラフルピラフ	25日 	26日 北窓(冬のきなこおはぎ)	27日 大根もち/ひとくちゼリー
小麦粉、ベーキングパウダー、 卵B、砂糖、油、牛乳、 いちご(ジャム)、ココアパウダー	米、コーン、パプリカ ピーマン、玉ねぎ、人参、 カレー粉、オリーブ油、 ケチャップ、ソース、塩、砂糖		米、もち米、砂糖、きな粉	大根、片栗粉、小麦粉、ごま油、 砂糖、みりん、塩、醤油 /※ひとくちゼリー (りんご・もも・オレンジ含む)
				※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-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-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。

