



9月おやつ献立 Aコース



fOn

月	火	水	木	金
1日 防災の日メニュー きなこしらたま	2日 防災の日メニュー ひじきとそぼろのおにぎり	3日 カルピスミルクゼリー	4日 ヘルシー大学芋	5日 おふろスク・ キャンディチーズ※
8日 重陽の節句メニュー お花風マフィン	9日 ぶどう・お豆スナック	10日 重陽の節句メニュー 菊花入り こぎつねおにぎり	11日 ちくわのカレー揚げ	12日 
15日 お休み	16日 のりしおぼてと	17日 もちもちおさつどーなつ	18日 お彼岸 手作りおはぎ	19日 ガーリックトースト
22日 	23日 お休み	24日 梨・おせんべい※	25日 おかかおにぎり	26日 秋のおたのしみ 米粉ケーキ
29日 そばめしおにぎり	30日 			※市販品

連日の猛暑が落ち着き始めて、夏が終ろうとしていますね。少しずつ夕暮れが早くなり、秋の訪れを感じる頃です。夏休みでお休みだった日々から、学校や幼稚園が始まると身体は想像以上に疲れてしまいます。バランスの良い食事と規則正しい生活で体調を整えておきましょう。今月のおやつにも、ビタミンやミネラルが多く含む季節の食材を多く取り入れました。

9月1日の「防災の日」に合わせて、防災食にもなる乾燥食材を使います。9日の「重陽の節句」には、1年に一度の菊花を入れたおにぎりを握り、菊の花風のマフィンを焼きます。また、20～26日はお彼岸です。墓参りをして「おはぎ」を食べ、ご先祖さまへの感謝と健康を願いましょう。

季節のおやつを通して、節句や行事食を知ってもらいたいと思います。これからは、梨やぶどうなどの秋の果物や、おいもやかぼちゃなどが美味しくなる季節がやってきますね。たくさん食べて、残りの夏を乗り切りましょう！

9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
1日	2日	3日	4日	5日
きなこしらたま	ひじきとそばろのおにぎり	カルピスミルクゼリー	ヘルシー大学芋	おふラスク・キャンディチーズ
白玉粉、米粉、きな粉、砂糖、塩	米(雑穀)、ひじき、鶏挽肉、豚挽肉、生姜、醤油、塩、酒、みりん、砂糖	カルピス、牛乳、砂糖、寒天、アガー	さつまいも、サラダ油、醤油、水あめ、砂糖、黒ごま	小町麩、サラダ油、砂糖／キャンディチーズ※
8日	9日	10日	11日	12日
お花風マフィン	ぶどう・お豆スナック	菊花入りこぎつねおにぎり	ちくわのカレー揚げ	
小麦粉、卵B、牛乳、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、人参、オレンジジュース	ぶどう／大豆(黒豆)、米粉、片栗粉、サラダ油、塩、青のり	米(雑穀)、菊の花、油揚げ、酢、酒、砂糖、塩、ごま	ちくわ(卵C)、米粉、小麦粉、カレー粉、塩、サラダ油	
15日	16日	17日	18日	19日
	のりしおぼてと	もちもちおさつどーなつ	手作りおはぎ	ガーリックトースト
お休み	じゃがいも、米粉、片栗粉、青のり、サラダ油、塩、コショウ	小麦粉、さつまいも、豆腐、ごま、サラダ油、砂糖、塩、ベーキングパウダー、(豆乳)	米、もち米、小豆、砂糖、塩	スリットロール、にんにく、塩、オリーブ油、コショウ、パセリ粉
22日	23日	24日	25日	26日
		梨・おせんべい	おかかおにぎり	秋のおたのしみ米粉ケーキ
	お休み	梨／おせんべい※	米(雑穀)、醤油、酒、みりん、砂糖、塩、かつお節、ごま、サラダ油	米粉、卵B、牛乳、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、(ぶどう、梨、ブルーベリー、メロン、りんご)
29日	30日			
そばめしおにぎり				
米(雑穀)、揚げ中華麺、ソース、醤油、塩、キャベツ、人参、サラダ油、青のり、(豚肉、ニラ)				※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、コッペパンの原材料には小麦、乳製品、卵を含みます。
- * 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場合がございます。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。
- * 納品状況や食材価格により、食材の変更をする場合がありますが、アレルギ食材の使用は致しません。

