



10月おやつ献立 Cコース



fOn

月	火	水	木	金
※は市販品です		1日 りんごヨーグルト	2日 豆腐の日 お豆腐ドーナツ	3日 いわしの日(4日) じゃこわかめおにぎり
6日 とうもろこしのクイックブレッド	7日 十五夜(6日) お月見だんご(みたらし)	8日 はちみつチーズトースト	9日 おふスナック プルーン※	10日 新米の塩おにぎり
13日 お休み	14日 貝だくさん焼きそば	15日 梨ときなこの蒸しパン	16日 きのこの日(15日) きのこの炊き込みおにぎり	17日 小倉バターサンド
20日 お月見 がんづき	21日 栗おこわおむすび	22日 フライドポテト	23日 セサミちんすこう	24日 柿の日(26日) 杏仁風ゼリー 柿ソース
27日 世界パスタデー(25日) ミートマカロニ	28日 大豆スナック おせんべい※	29日 ハロウィン おばけちゃんケーキ	30日 ハロウィン カラフルピラフ	31日 ハロウィン スペシャルおやつ

『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。秋は、運動・勉強・読書・芸術など何をするにも良い時期ですね。みなさんが毎日全力で取り組めるよう、体づくりを応援していきます！

実りの秋の季節の食材として、りんご、梨、柿、栗、芋を出します。また、毎年お待ちかね！美味しい新米のおにぎりも握ります。10月のイベントや食べ物の日にちなんだメニューもたくさん用意しています。10月6日は「十五夜」お月見の日。きれいな月が見えることを願いながら“お月見だんご”や“がんづき”という蒸しケーキを作ります。子どもたちお楽しみ「ハロウィン」には、かぼちゃとチョコのケーキ、色とりどりのピラフを用意しました。

1年に1度しか味わうことのできない、様々な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 Cコース



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1日	2日	3日
		りんごヨーグルト	お豆腐ドーナツ	じゃこわかめおにぎり
※は市販品です		ヨーグルト、りんご、砂糖、 レモン汁、はちみつ	小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、豆腐、豆乳、 サラダ油	米、ちりめんじゃこ、 わかめ、塩
6日	7日	8日	9日	10日
とうもろこしのクイックブレッド	お月見だんご (みたらし)	はちみつチーズトースト	おふスナック・プルーン	新米の塩おにぎり
小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、塩、牛乳、ヨーグルト、 サラダ油、コーン、ピザチーズ	白玉粉、米粉、砂糖、 醤油、片栗粉	食パン、マヨネーズ(卵B)、 ピザチーズ、はちみつ	小町麩、サラダ油、パセリ粉、 ガーリックパウダー、塩 プルーン※	米、塩、刻みのり
13日	14日	15日	16日	17日
	貝だくさん焼きそば	梨ときなこの蒸しパン	きのこの炊き込みおにぎり	小倉バターサンド
お休み	蒸し中華麺、サラダ油、 豚挽肉、人参、キャベツ、 ソース、塩、醤油、青のり	小麦粉、ベーキングパウダー、 きな粉、砂糖、豆乳、 サラダ油、梨	米(雑穀)、干椎茸、えのき、 舞茸、醤油、塩	食パン、バター、 小豆、砂糖、塩
20日	21日	22日	23日	24日
がんづき	栗おこわおむすび	フライドポテト	セサミちんすこう	杏仁風ゼリー柿ソース
小麦粉、ベーキングパウダー、 卵B、サラダ油、牛乳、黒糖、 三温糖、はちみつ、酢、ごま	米、もち米、塩、 ※栗の甘露煮	じゃがいも、サラダ油、 米粉、小麦粉、塩、こしょう	小麦粉、砂糖、すりごま、 サラダ油	牛乳、ホイップクリーム、 アガー、バニラエッセンス、 砂糖、柿、レモン汁
27日	28日	29日	30日	31日
ミートマカロニ	大豆スナック・おせんべい	おばけちゃんケーキ	ハロウィンカラフルピラフ	
マカロニ、豚挽肉、鶏挽肉、 トマト(缶)、玉ねぎ、人参、 ケチャップ、ソース、砂糖、 塩、にんにく、サラダ油	大豆、塩、青のり、サラダ油 おせんべい※	小麦粉、卵B、砂糖、牛乳、 サラダ油、ベーキングパウダー、 かぼちゃ、チョコチップ	米(雑穀)、玉ねぎ、ピーマン、 人参、コーン、ケチャップ、塩、 醤油、カレー粉、サラダ油	ハロウィン スペシャルおやつ

【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・ごま等も含みます。
- * 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。

