



## 3月おやつ献立 Aコース



FOOn

| 月                            | 火                                                                                        | 水                                                                                        | 木                       | 金                                                                                          |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2日<br>お花ラスク・不知火              | 3日<br>桃の米粉ケーキ                                                                            | 4日<br>カップdeちらし寿司                                                                         | 5日<br>ドライカレードッグ         | 6日<br>大学芋                                                                                  |
| 9日<br>みかんケーキ                 | 10日<br> | 11日<br>いちご・おせんべい※                                                                        | 12日<br>中華風オムライス<br>おむすび | 13日<br>ちくわのお好み揚げ                                                                           |
| 16日<br>もちもちショコラ              | 17日<br>お豆腐チュロス                                                                           | 18日<br> | 19日<br>手作りまるぱん          | 20日<br>お休み                                                                                 |
| 23日<br>ツナの炊き込みおにぎり           | 24日<br>彩りしらたま<br>(抹茶・いちご・白)                                                              | 25日<br>チーズ蒸しパン                                                                           | 26日<br>ガーリックポテト         | 27日<br> |
| 30日<br>きなこマカロニ・<br>キャンディチーズ※ | 31日<br>塩おむすび(のり)                                                                         |                                                                                          |                         | ※は市販品です                                                                                    |

満開の梅の花が散り始め、沈丁花のつぼみが見られるようになり、穏やかな昼の日差しに

春の訪れを感じる日々です。しかし、油断した時にやってくる寒い日や朝晩の気温差は、

体調を崩す原因となります。年度末まで元気よく生活できるよう、バランスの良い食事と

睡眠、念入りな手洗いうがいを中心がけましょう。

3月は桃の節句に合わせて、桃のケーキや花魁のラスク、ちらし寿司を作って節句のお祝い

をします。春のお彼岸のぼたもちは、淡く優しい緑色のうぐいすきな粉を合わせました。

いちごや3色の白玉などでも春らしい色合いを意識しました。目で見て、食べて、春を

感じて欲しいと思います。また、進級前最後の1か月ということでお楽しみの人気メニュー

もたくさん取り入れました！1年の振り返りをしながら楽しいおやつの時間を過ごし、新学期

にそなえましょう♪

# 3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                                           | 3日                                                                                | 4日                                                                                  | 5日                                                                                          | 6日                                                                                   |
| お花ラスク・不知火                                    | 桃の米粉ケーキ                                                                           | カップdeちらし寿司                                                                          | ドライカレードッグ                                                                                   | 大学芋                                                                                  |
| 花麩、小町麩、砂糖、<br>サラダ油、バター<br>／不知火               | 米粉、ベーキングパウダー、<br>砂糖、はちみつ、桃(缶)、<br>豆乳、サラダ油                                         | 米(雑穀)、かんぴょう、干し椎茸、<br>人参、コーン、海苔、<br>砂糖、みりん、酒、塩、酢、醤油                                  | スリットロール(卵・乳)、鶏挽肉、<br>豚挽肉、大豆、玉ねぎ、人参、<br>コーン、トマト(缶)、にんにく、<br>醤油、塩、サラダ油、ソース、<br>ケチャップ、小麦粉、カレー粉 | さつま芋、水あめ、砂糖<br>醤油、ごま、サラダ油                                                            |
| 9日                                           | 10日                                                                               | 11日                                                                                 | 12日                                                                                         | 13日                                                                                  |
| みかんケーキ                                       |  | いちご・おせんべい                                                                           | 中華風オムライスおむすび                                                                                | ちくわのお好み揚げ                                                                            |
| 小麦粉、ヨーグルト、牛乳、<br>砂糖、ベーキングパウダー、<br>柑橘、サラダ油    |                                                                                   | いちご／おせんべい※                                                                          | 米(雑穀)、卵A、ムキエビ、<br>長ねぎ、にんにく、生姜、<br>ケチャップ、豆板醤、醤油、<br>塩、砂糖、サラダ油                                | ちくわ(卵C)、米粉、小麦粉、<br>ソース、青のり、かつお節、<br>サラダ油                                             |
| 16日                                          | 17日                                                                               | 18日                                                                                 | 19日                                                                                         | 20日                                                                                  |
| もちもちショコラ                                     | お豆腐チュロス                                                                           |  | 手作りまるばん                                                                                     | お休み                                                                                  |
| 牛乳、片栗粉、ココア、砂糖                                | 米粉、小麦粉、豆腐、<br>ベーキングパウダー、サラダ油、<br>砂糖、シナモン                                          |                                                                                     | 小麦粉、砂糖、スキムミルク、<br>牛乳、サラダ油、バター、<br>ベーキングパウダー、塩                                               |                                                                                      |
| 23日                                          | 24日                                                                               | 25日                                                                                 | 26日                                                                                         | 27日                                                                                  |
| ツナの炊き込みおにぎり                                  | 彩りしらたま(抹茶・いちご・白)                                                                  | チーズ蒸しパン                                                                             | ガーリックポテト                                                                                    |  |
| 米(雑穀)、玉ねぎ、ツナ(缶)、<br>醤油、酒、みりん、<br>塩、こしょう、サラダ油 | 白玉粉、米粉、砂糖、抹茶、<br>いちご(ジャム)、片栗粉                                                     | 小麦粉、ベーキングパウダー、<br>ピザチーズ、牛乳、<br>砂糖、塩、サラダ油                                            | じゃが芋、米粉、片栗粉、<br>サラダ油、塩、<br>パセリ粉、ガーリックパウダー                                                   |                                                                                      |
| 30日                                          | 31日                                                                               |                                                                                     |                                                                                             |                                                                                      |
| きなこマカロニ・キャンディチーズ                             | 塩おむすび(のり)                                                                         |                                                                                     |                                                                                             |                                                                                      |
| マカロニ、きなこ、<br>砂糖、塩、サラダ油<br>／キャンディチーズ※         | 米(麦)、塩、海苔                                                                         |                                                                                     |                                                                                             | ※は市販品です                                                                              |

## 【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。

