



12月おやつ献立



月	火	水	木	金
3日 岩石揚げ <small>がんせきあげ</small>	4日 りんご入り カップケーキ	5日 たらこと青菜の おにぎり <small>あおな</small>	6日 手作り芋けんぴ <small>てづく いも</small>	7日 ムーチー風お団子 <small>ふう だんご</small>
10日 わかめじゃこ おにぎり	11日 大学かぼちゃ <small>だいがく</small>	12日 もち巾着 <small>きんちやく</small>	13日 お江戸ケーキ <small>えど</small>	14日 野菜ポッキー ・みかん <small>やさい</small>
17日 ココア揚げパン <small>あ</small>	18日 豆腐入り抹茶団子 (あずき) <small>とうふ まっちゃん だんご</small>	19日 ゆずの米粉ケーキ <small>こめこ</small>	20日 絶品焼きおにぎり <small>ぜっぴん や</small>	21日 かぼちゃと さつまいもの茶巾 <small>ちやきん</small>
24日 振替休日 <small>ふりかえきゆうじつ</small>	25日 厚揚げとこんにゃくの 味噌田楽 <small>あつあ みそ でんがく</small>	26日 冷凍ミカン <small>れいとう</small>	27日 きなこ団子 <small>だんご</small>	28日 セルフチョコ バナナ
31日 大晦日 <small>おおみそか</small>				

12月はクリスマスや年越しなど、楽しいイベントがたくさんある反面、体が疲れやすい時期でもあります。今月はりんごやみかん、さつまいも、かぼちゃ、じゃがいもなど旬の果物や野菜を使ったおやつを多く取り入れました。旬の食材はビタミンがたっぷり詰まっているので、疲れを取り、風邪をひきにくい体にしてくれます。

22日は「冬至」です。一年で一番夜が長いこの日は、風邪をひきやすいことから栄養のあるかぼちゃや小豆を食べ、柚子湯につかる風習が古くからあります。それにちなみ、「大学かぼちゃ」、「小豆抹茶団子」、「ゆずの米粉ケーキ」、「かぼちゃとさつまいもの茶巾」を出します。栄養バランスのとれた食事を取り、2018年の残りの日々を大切に過ごしてくださいね。

12月おやつ献立 使用食材一覧表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日	4日	5日	6日	7日
岩石揚げ	りんご入りカップケーキ	たらこ青菜のおにぎり	手作り芋けんぴ	ムーチー風お団子
さつまいも、大豆、ひじき、 にんじん、ちりめんじゃこ、 卵、小麦粉、砂糖、醤油、油	りんご、小麦粉、卵、砂糖、 油、牛乳、ベーキングパウ ダー	米、たらこ、青菜、塩	さつまいも、砂糖、塩、油	白玉粉、片栗粉、黒糖、 さつまいも、きなこ
10日	11日	12日	13日	14日
わかめじゃこおにぎり	大学かぼちゃ	もち巾着	お江戸ケーキ	野菜ポッキー・みかん
米、わかめ、じゃこ、 ゴマ、塩	かぼちゃ、醤油、みりん、 水あめ、油、ゴマ	油揚げ、餅、かつおだし、 醤油、みりん、酒	小松菜、小麦粉、卵、 砂糖、油、牛乳、 ベーキングパウダー	小麦粉、片栗粉、にんじん、 パセリ、粉チーズ、塩、油
17日	18日	19日	20日	21日
ココア揚げパン	豆腐入り抹茶団子（あずき）	ゆずの米粉ケーキ	絶品焼きおにぎり	かぼちゃとさつまいもの茶巾
パン（乳製品を含む）、油 ココア、砂糖、塩	白玉粉、米粉、豆腐、 抹茶、小豆、砂糖、塩	小麦粉、米粉、卵、砂糖、 油、牛乳、ゆず ベーキングパウダー	米、かつお節、醤油、 みりん、ごま、ごま油	かぼちゃ、さつまいも、 砂糖、塩、バター、牛乳
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日	厚揚げとこんにゃくの味噌田楽	冷凍みかん	きなこ団子	セルフチョコバナナ
お休み	厚揚げ、こんにゃく、味噌、 かつおだし、砂糖、みりん	みかん	白玉粉、米粉、きなこ、 砂糖、塩	バナナ、 チョコレートシロップ
31日				
大晦日				
お休み				

【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（小麦）を含みます。
- * ちんすこうの原材料には小麦、卵、ラードを含みます。
- * 食パン、コッペパンの原材料には小麦、乳製品を含みます。
- * 卵Aは20g以上使用（例：太巻きのお餅焼き）、卵Bは20g未満（例：ケーキ、ドーナツ）として使用、全て完全加熱して提供いたします。

