



5月おやつ献立 Aコース



FOn

月	火	水	木	金
※は市販品です			1日 おちゃめケーキ	2日 もちもちちまき
5日 お休み	6日 お休み	7日 こいのぼり春巻き (スイートポテト)	8日 藤の花ごま塩おむすび	9日 プレーンあげぱん
12日 スティックおさつ	13日 カレーミートマカロニ	14日 じゃこわかめおにぎり	15日 柑橘・ キャンディチーズ※	16日 カルピススコーン
19日 コロコロきな粉スナック	20日 たぬきおにぎり	21日 焼きそばドック	22日 みたらしちくわぶ	23日 りんごのれもん煮・ おせんべい※
26日 ゆかりおにぎり	27日 ザクザク！クッキー・ いちご	28日 お豆腐ドーナツ	29日 新じゃがの ガーリック風味	30日 ココアプリン

5月はもちもちのちまき風中華おこわやこいのぼり春巻き、季節の花である『藤』をイメージした藤の花ごま塩むすびを作ります。こいのぼりの形が可愛らしく、スイートポテトの入った甘い春巻きやちまき風のおにぎりで、みんなさんの健やかな成長を願います。

また、5月1日はハハ夜、茶摘みのシーズンの始まりなので、それにちなんだ茶葉の風味香るおちゃめケーキを作ります。

お茶には、抗菌作用、利尿作用など良い効能がたくさんあります。おやつを通してお茶の良さや美味しさを伝えたいと思います。

大型連休の後は、生活のリズムを整えるのが難しく、体が重くなりがちです。さらに、夏の様に暑い日や強い日差しで疲れが溜りやすくなります。暑い日にぴったりのカルピスやレモンを使った、爽やかなおやつも用意しました。

5月は人気のおやつも多く取り入れましたので、おやつの時間はほっと一息ついて体も心も癒してほしいと思います。

5月おやつ食材一覧表 Aコース

FCh

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1日 おちゃめケーキ	2日 もちもちちまき
※市販品			小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶粉、卵B、牛乳、サラダ油、砂糖	米、もち米、干椎茸、人参、豚肉、醤油、ごま油、塩、酒、みりん
5日 お休み	6日 お休み	7日 こいのぼり春巻き(スイートポテト)	8日 藤の花ごま塩おむすび	9日 プレーンあげぱん
		春巻きの皮、さつまいも、りんご、砂糖、レモン(汁)、醤油、みりん、サラダ油	米(雑穀)、黒豆、梅干し、黒ごま、塩	コッペパン、砂糖、塩、サラダ油
12日 スティックおさつ	13日 カレーミートマカロニ	じゃこわかめおにぎり	柑橘・キャンディチーズ※	カルピススコーン
さつまいも、砂糖、塩、サラダ油	マカロニ、豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、にんにく、トマト缶、ケチャップ、塩、ソース、カレー粉、サラダ油	米(雑穀)、じゃこ、わかめ、塩、ごま、酒	柑橘／キャンディチーズ※	小麦粉、ベーキングパウダー、ヨーグルト、カルピス、サラダ油、砂糖、塩
19日 コロコロきな粉スナック	20日 たぬきおにぎり	焼きそばドック	みたらしちくわふ	りんごのれもん煮・おせんべい※
高野豆腐、きな粉、砂糖、塩、米粉、片栗粉、サラダ油	米(雑穀)、天かす、青のり、サラダ油、めんつゆ、塩、ごま	スリットロール、中華麺、キャベツ、人参、(ニラ)、ソース、醤油、ごま油	ちくわふ、醤油、砂糖、みりん、片栗粉	りんご、レモン(汁)、はちみつ、砂糖／おせんべい※
26日 ゆかりおにぎり	27日 ザクザク！クッキー・いちご	お豆腐ドーナツ	新じゃがのガーリック風味	ココアプリン
米(雑穀)、ゆかり、塩	小麦粉、ベーキングパウダー、オートミール、コーンフレーク、牛乳、サラダ油、砂糖、塩／いちご	小麦粉、ベーキングパウダー、豆腐、豆乳、サラダ油、砂糖	新じゃがいも、塩、こしょう、ガーリックパウダー、サラダ油	ココア、ホイップクリーム、牛乳、アガー、寒天、砂糖

【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：太巻きの卵焼き）、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。
- * 握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ー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ー反応が誘発される方のご利用はお控えください。
- * 雜穀には麦・大豆・ごま等も含みます。
- * 麦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、アレルギー食材の使用は致しません。

FCh



6月おやつ献立 Aコース



FOn

月	火	水	木	金
2日 おふスナック・ ひとつちゼリー※	3日 シュガートースト	4日 かみかみメニュー なんちゃってから揚げ (カレー)	5日 歯の健康メニュー おかかチーズおにぎり	6日 歯の健康メニュー ミルクティーマフィン
9日 きなこおはぎ	10日 かみかみメニュー さきいかの カミカミフライ	11日 かみかみメニュー さつま芋と大豆の あめがらめ	12日 舟形きゅうり(梅)	13日 フルーツ白玉
16日 ちくわの磯辺揚げ	17日 ツナマヨおにぎり	18日 水無月風 もちもちケーキ	19日 お楽しみジャムパン	20日 メロン・ おせんべい※
23日 チーズポテト	24日 あじさいゼリー	25日 けろけろドーナツ	26日 ショートブレッド・ さくらんぼ	27日 夏越ごはんおにぎり
30日 プアマンケーキ				※は市販品です

6月4日は「むし」から「虫歯予防の日」と言われています。6月4日からの一週間は『歯の衛生週間』です。

虫歯対策には食後の歯磨きが大切ですが、奥歯でよく噛んで唾液を出すことが予防にもなります。よく噛むことを意識して食べられるよう、さきいかを使ったカミカミフライ、大豆とさつま芋のあめがらめなどを出します。さらに、虫歯予防に効果的な栄養素を取り入れた、おにぎりやマフィンも作ります。

噛めば噛むほど味が出てくる食材をよく噛み、よく食べて、みんなで歯の健康を目指しましょう。

また、じめじめとした梅雨の季節も楽しんで過ごせるよう、フルーツ白玉やあじさいゼリーなど涼しげで爽やかなおやつも用意しました。

けろけろどーなつ、水無月風ケーキなどの季節に合わせたお楽しみメニューもあります。視覚、味覚、嗅覚を使って味わってみてくださいね。

6月最終週には、夏を健康に乗り切ることを願って作る『夏越しごはん』で夏野菜たっぷりのおにぎりを作ります。おやつを通して、6月の風物詩である夏越しの文化を知ってほしいと思います。

6月おやつ食材一覧表 Aコース

FOn

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
おふスナック・ひとくちゼリー※	シュガートースト	なんちゃってから揚げ(カレー)	おかかチーズおにぎり	ミルクティーマフィン
麩、サラダ油、塩、こしょう、ガーリックパウダー／ひとくちゼリー※ (桃・りんご・ぶどう・オレンジ)	食パン、バター、サラダ油、砂糖	高野豆腐、米粉、片栗粉、サラダ油、カレー粉、塩 かつお昆布だし	米(雑穀)、かつお節、チーズ、醤油、酒、みりん、砂糖、塩	小麦粉、ベーキングパウダー、紅茶、卵B、牛乳、サラダ油、砂糖
9日	10日	11日	12日	13日
きなこおはぎ	さきいかのカミカミフライ	さつま芋と大豆のあめがらぬ	舟形きゅうり(梅)	フルーツ白玉
米、もち米、砂糖、きな粉、塩	小麦粉、米粉、さきいか、人参、ごぼう、青のり、塩、かつお節、ソース、サラダ油	さつま芋、大豆、水飴、砂糖、醤油、サラダ油	きゅうり、梅干し、塩	白玉粉、米粉、砂糖、みかん缶、パイント缶
16日	17日	18日	19日	20日
ちくわの磯辺揚げ	ツナマヨおにぎり	水無月風もちもちケーキ	お楽しみジャムパン	メロン・おせんべい※
ちくわ(卵C)、米粉、小麦粉、青のり、塩、サラダ油	米(雑穀)、ツナ(缶)、パセリ粉 マヨネーズ、醤油、酒、塩、こしょう	甘納豆(小豆)、米粉、豆乳、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油	スリットロール、桃缶、砂糖、レモン汁、(いちご、柑橘、メロン)	メロン／おせんべい※
23日	24日	25日	26日	27日
チーズポテト	あじさいゼリー	けろけろドーナツ	ショートブレッド・さくらんぼ	夏越ごはんおにぎり
じゃがいも、粉チーズ(卵C)、米粉、片栗粉、サラダ油、塩、こしょう	ぶどうジュース、りんごジュース、寒天、アガー、砂糖	小麦粉、ヨーグルト、牛乳、ベーキングパウダー、抹茶粉、きな粉、砂糖、塩、サラダ油	小麦粉、バター、サラダ油、砂糖、塩／さくらんぼ	米、雑穀、揚げ玉、パプリカ、枝豆、ゴーヤ、醤油、みりん、砂糖、だし汁、塩
30日				
ブアマンケーキ				
小麦粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖、ココアパウダー				※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、カシューなッツ、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:太巻きの卵焼き)、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ー食材が混入する可能性があるございます。ごく微量でもアレルギー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、アレルギー食材の使用は致しません。

FOn



5月おやつ献立 Cコース



FCh

月	火	水	木	金
※は市販品です			1日 おちゃめケーキ	2日 もちもちちまき
5日 お休み	6日 お休み	7日 きなこクリームサン ド	8日 藤の花ごま塩おむす び	9日 ウエハース※ ブルーン※
12日 スティックおさつ	13日 カルピススコーン	14日 カレーミートマカロ ニ	15日 塩せんべい※ ひとつくち羊かん※	16日 みたらしちくわ
19日 チーズトースト	20日 たぬきおにぎり	21日 お豆腐ドーナツ	22日 りんごのれもん煮 ヨーグルト添え	23日 おふラスク レーズン※
26日 じゃこわかめおにぎ り	27日 ウエハース※ キャンディチーズ※	28日 米粉の ミックスベリーケー キ	29日 新じゃがの ガーリック風味	30日 ココアプリン

5月はもちもちなちまきの中華おこわや、季節の花である『藤』をイメージした藤の花ごま塩むすびを作ります。

一つ一つ竹の葉で包むことはできませんが、ちまき風のおにぎりで、みなさんの無病息災を願います。

また、5月1日はハナハ夜、茶摘みのシーズンの始まりなので、それにちなんだ茶葉の風味香るおちゃめケーキを作ります。

お茶には、抗菌作用、利尿作用など良い効能がたくさんあります。おやつを通してお茶の良さや美味しさを伝えていきたいと思います。

大型連休の後は、生活のリズムを整えるのが難しく、体が重くなりがちです。さらに、夏の様に暑い日や強い日差しで疲れが溜りやすくなりま

す。暑い日にぴったりのカルピスやレモンを使った、爽やかなおやつも用意しました。

5月は人気のおやつも多く取り入れましたので、おやつの時間はほっと一息ついて体も心も癒してほしいと思います。・

5月おやつ食材一覧表 Cコース

FCh

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1日 おちゃめケーキ	2日 もちもちちまき
※市販品			小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶粉、卵B、牛乳、サラダ油、砂糖	米、もち米、干椎茸、人参、豚挽肉、醤油ごま油、塩、酒、みりん
5日 お休み	6日 お休み	7日 きなこクリームサンド	藤の花ごま塩おむすび	ウエハース・ブルーン
		食パン、きなこ、小麦粉、豆乳、砂糖	米(雑穀)、黒豆、ゆかり、黒ごま、塩	ウエハース※ ブルーン※
12日 スティックおさつ	13日 カルピススコーン	カレーミートマカロニ	塩せんべい・ひとくち羊かん	みたらしちくわ
さつまいも、砂糖、塩、サラダ油	小麦粉、ベーキングパウダー、ヨーグルト、カルピス、サラダ油、砂糖、塩	マカロニ、豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、にんにく、トマト缶、ケチャップ、塩、ソース、カレー粉、サラダ油	塩せんべい※ ひとくち羊かん※	ちくわ(卵C)、醤油、砂糖、塩、片栗粉
19日 チーズトースト	20日 たぬきおにぎり	豆腐ドーナツ	りんごのれもん煮ヨーグルト添え	おふラスク・レーズン
食パン、粉チーズ、塩、バター、サラダ油、パセリ粉	米(雑穀)、天かす、青のり、サラダ油、醤油、塩、ごま	小麦粉、ベーキングパウダー、豆腐、豆乳、サラダ油、砂糖、きなこ	りんご、レモン(汁)、はちみつ、砂糖、ヨーグルト	小町麩、サラダ油、砂糖 レーズン※
26日 じゃこわかめおにぎり	27日 ウエハース・キャンディチーズ	米粉のミックスベリーケーキ	新じゃがのガーリック風味	ココアプリン
米(雑穀)、じゃこ、わかめ、塩、ごま、酒	ウエハース※ キャンディチーズ※	米粉、ベーキングパウダー、卵B、砂糖、牛乳、サラダ油、いちご、ブルーベリー	新じゃがいも、塩、こしょう、ガーリックパウダー、サラダ油	ココア、ホイップクリーム、牛乳、アガー、寒天、砂糖

【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：太巻きの卵焼き）、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ー食材が混入する可能性があるございます。ごく微量でもアレルギー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。

* 麺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、アレルギー食材の使用は致しません。

FCh



6月おやつ献立 Cコース



FOn

月	火	水	木	金
2日 クラッカー※ ブルーン※	3日 シュガートースト	4日 かみかみメニュー さつま芋と大豆の あめがらめ	5日 歯の健康メニュー おかかチーズおにぎり	6日 歯の健康メニュー ミルクティーマフィン
9日 ベイクドカレーポテト	10日 かみかみメニュー おしゃぶり昆布※ 醤油せんべい※	11日 かみかみメニュー さきいかの カミカミフライ	12日 フルーツ白玉	13日 具だくさん焼きそば
16日 おふスナック・ ひとつちゼリー※	17日 きなこおはぎ	18日 お楽しみジャムサンド	19日 ちくわの磯辺揚げ	20日 塩せんべい※ キャンディチーズ※
23日 あじさいゼリー	24日 水無月風 もちもちケーキ	25日 ツナマヨおにぎり	26日 ウエハース※ ひとつち羊かん※	27日 けろけろドーナツ
30日 夏越しごはんおにぎり				※は市販品です

6月4日は「むし」から「虫歯予防の日」と言われています。6月4日からの一週間は『歯の衛生週間』です。

虫歯対策には食後の歯磨きが大切ですが、奥歯でよく噛んで唾液を出すことが予防にもなります。よく噛むことを意識して食べられるよう、さきいかを使ったカミカミフライ、大豆とさつま芋のあめがらめなどを出します。さらに、虫歯予防に効果的な栄養素を取り入れた、おにぎりやマフィンも作ります。

噛めば噛むほど味が出てくる食材をよく噛み、よく食べて、みんなで歯の健康を目指しましょう。

また、じめじめとした梅雨の季節も楽しんで過ごせるよう、フルーツ白玉やあじさいゼリーなど涼しげで爽やかなおやつも用意しました。

けろけろドーナツ、水無月風ケーキなどの季節に合わせたお楽しみメニューもあります。視覚、味覚、嗅覚を使って味わってみてくださいね。

6月最終週には、夏を健康に乗り切ることを願って作る『夏越しごはん』で夏野菜たっぷりのおにぎりを作ります。おやつを通して、6月の風物詩である夏越しの文化を知ってほしいと思います。

6月おやつ食材一覧表 Cコース

FCh

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
クラッカー・ブルーン	シュガートースト	さつま芋と大豆のあめがらめ	おかかチーズおにぎり	ミルクティーマフィン
クラッカー※ ブルーン※	食パン、バター、サラダ油、砂糖	さつま芋、大豆、サラダ油、 水飴、砂糖、醤油、塩	米(雑穀)、かつお節、チーズ、 醤油、酒、みりん、砂糖、塩	小麦粉、ベーキングパウダー、 紅茶、卵B、牛乳、 サラダ油、砂糖
9日	10日	11日	12日	13日
バイクドカレーポテト	おしゃぶり昆布・醤油せんべい	さきいかのカミカミフライ	フルーツ白玉	具だくさん焼きそば
じゃがいも、カレー粉、塩、 サラダ油、バター、バジル粉	おしゃぶり昆布※ 醤油せんべい※	小麦粉、米粉、さきいか、 人参、ごぼう、青のり、塩、 かつお節、ソース、サラダ油	白玉粉、米粉、砂糖、 みかん缶、パイン缶	蒸し中華麺、サラダ油、 豚肉、人参、キャベツ、 ソース、塩、醤油
16日	17日	18日	19日	20日
おふスナック・ひとくちゼリー	きなこおはぎ	お楽しみジャムサンド	ちくわの磯辺揚げ	塩せんべい・キャンディチーズ
麸、サラダ油、塩、こしょう、 ガーリックパウダー ／ひとくちゼリー※ (桃・りんご・ぶどう・オレンジ)	米、もち米、砂糖、 きな粉、塩	食パン、砂糖、レモン汁、 桃缶、いちご、ラズベリー、 ブルーベリー	ちくわ(卵C)、米粉、小麦粉、 青のり、塩、サラダ油	塩せんべい※ キャンディチーズ※
23日	24日	25日	26日	27日
あじさいゼリー	水無月風もちもちケーキ	ツナマヨおにぎり	ウエハース・ひとくち羊かん	けろけろドーナツ
ぶどうジュース、りんごジュー ス、 寒天、アガー、砂糖	甘納豆(小豆)、米粉、 豆乳、ベーキングパウダー、 砂糖、サラダ油	米(雑穀)、ツナ(缶)、パセリ粉 マヨネーズ、醤油、 酒、塩、こしょう	ウエハース※ ひとくち羊かん※	小麦粉、ヨーグルト、牛乳、 ベーキングパウダー、抹茶粉、 きな粉、砂糖、塩、サラダ油
30日				
夏越ごはんおにぎり				
米(雑穀)、天かす、パプリカ、 枝豆、ゴーヤ、醤油、みりん、 砂糖、だし汁、塩				※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：太巻きの卵焼き）、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ー食材が混入する可能性があるございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発される方のご利用はお控えください。
- * 雜穀には麦・大豆・ごま等も含みます。
- * 麸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、アレルギー食材の使用は致しません。

FCh