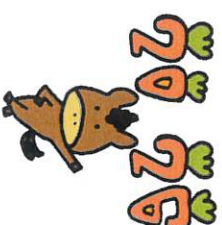


2026年1月 おやつ献立表♡

月	火	水	木	金	土	日
			01	02	03	04
今月の注目おやつ 24日 りんごと生姜の しっとりケーキ (ホイップクリーム)  生姜に含まれる辛み成分には、 体を内側から温める優れた働きがあります。 寒さが招く風邪の寒気や 節々の痛みにも有効です。 生姜の力を取り入れて、 寒い時期を元気に乗り越えましょう。			祝・紅まんじゅう	紅豆のりー (りんご)	レモンケーキ	もみじまんじゅう
05	06	07	08	09	10	11
ミニワッパードラッフル	杏仁豆腐 (りんご)	しっとりまんじゅう (吹雪)	パン・ド・カゼ (チョコ)	ふんわりパンケーキ	しっとりどら焼き (りんご)	豆腐白玉あんこがけ
90 kcal	80 kcal	70 kcal	90 kcal	60 kcal	111 kcal	82 kcal
12	13	14	15	16	17	18
青りんごゼリー (りんご)	りんごのパンケーキ	ミニワッパードラッフル	しっとりまんじゅう (黒糖)	紅茶のドーナツ	パン・ド・カゼ	レモンケーキ
46 kcal	87 kcal	90 kcal	70 kcal	134 kcal	102 kcal	65 kcal
19	20	21	22	23	24	25
しっとりどら焼き (こしあん)	しっとりまんじゅう (吹雪)	もみじまんじゅう	パン・ド・カゼ (りんご)	ミニワッパードラッフル	りんごと生姜のしっとりケーキ (ホイップクリーム)	パン・ド・カゼ (チョコ)
99 kcal	70 kcal	107 kcal	80 kcal	90 kcal	115 kcal	90 kcal
26	27	28	29	30	31	
しっとりまんじゅう (黒糖)	しっとりどら焼き (りんご)	りんごゼリー (りんご)	ふんわりパンケーキ	大納言 (黒ごま)	りんごのパンケーキ	
70 kcal	111 kcal	45 kcal	60 kcal	120 kcal	87 kcal	



食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。*カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。