

# 令和6年5月 高槻市立保育所給食献立表

	1(水)・14(火)	2・23(木)	7(火)・20(月)	8(水)	9(木)	10・24(金)	11・25(土)	13・27(月)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋
昼	ごはん(わかめ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 肉だんごのスープ いそ煮	キーマカレー 煮びたし ゼリー	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 ツナときゃべつの スープ	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし (3~5歳児) ゆでスナップえんどう すまし汁	ごはん 白身魚の ケチャップあん みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば じゃが芋のスープ	山形パン かやくうどん 大根のそぼろ煮
3時	●牛乳● ■お米deレモンマフィン 1・1個	●牛乳● よもぎ蒸しパン	●牛乳● ウインナードーナツ	●牛乳● コーンマヨトースト	●牛乳● りんごのソフトクッキー	●牛乳● ▲甘夏 ■三幸の揚せん 2・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ライスお好み焼
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>〔●カラスカレイ・冷50g 1・1切</li> <li>塩 0.15</li> <li>〔■小麦粉 7.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>■さつまいも 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>〔水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> <li>〔●鶏挽肉 30.00</li> <li>水 1.00</li> <li>〔しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>〔■かたくり粉 2.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲はくさい 25.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>〔水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>●油揚げ(冷) 3.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲れんこん 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>だし汁 22.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>〔■小麦粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>よもぎ粉 0.35</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>塩 0.10</li> <li>〔水 20.00</li> <li>〔■キャノーラ油 4.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〔■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛挽肉 15.00</li> <li>●豚挽肉 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>カレー粉 0.30</li> <li>ブイオン(無添加) 0.50</li> <li>水 15.00</li> <li>〔▲カットトマト 15.00</li> <li>塩 0.40</li> <li>〔ウスターソース 4.00</li> <li>〔トンカツソース 1.50</li> <li>〔■砂糖 0.25</li> <li>〔■上新粉 1.20</li> <li>〔水 5.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>▲野菜ゼリー 1・1個 (キャロット&amp;オレンジ)</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>●ポークウインナー 10.00</li> <li>■ケーキックス粉 20.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 3.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>●みそ 2.00</li> <li>酒 1.40</li> <li>▲玉ねぎ 3.00</li> <li>■砂糖 0.60</li> <li>しょうゆ(濃) 0.60</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■じゃが芋 60.00</li> <li>水 適量</li> <li>塩 少々</li> <li>●シーチキン缶 5.00</li> <li>▲きゃべつ 15.00</li> <li>●豆腐(冷) 15.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>(幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>(乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>〔▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>〔■マヨドレ 8.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●鶏もも肉皮なし 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>■マーマレード 3.60</li> <li>水 15.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>(3~5歳児)</li> <li>▲スナップえんどう 20.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>〔水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>〔■ケーキックス粉 25.00</li> <li>〔■ショートニング 5.00</li> <li>〔■リンゴジャム 5.00</li> <li>〔▲アップルジュース 4.00</li> <li>〔■キャノーラ油 適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>〔●カラスカレイ・冷50g 1・1切</li> <li>塩 0.10</li> <li>〔■かたくり粉 3.00</li> <li>〔■なたね揚げ油 5.00</li> <li>〔■フライドポテト冷 20.00</li> <li>〔■キャノーラ油 適量</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ピーマン 5.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>〔■キャノーラ油 少々</li> <li>米酢 2.50</li> <li>〔■砂糖 3.40</li> <li>しょうゆ(濃) 0.85</li> <li>ウスターソース 1.70</li> <li>トマトケチャップ 3.40</li> <li>〔水 10.00</li> <li>〔■かたくり粉 0.85</li> <li>〔水 1.70</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲切干大根 3.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>●みそ 6.70</li> <li>〔水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.40</li> <li>■中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲きゃべつ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>〔ウスターソース 5.00</li> <li>〔トマトケチャップ 2.00</li> <li>〔しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>〔水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲大根 60.00</li> <li>●豚挽肉 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.20</li> <li>■砂糖 1.50</li> <li>しょうゆ(淡) 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>〔水 50.00</li> <li>〔だし昆布 少々</li> <li>〔けずりぶし 1.50</li> <li>〔■かたくり粉 1.00</li> <li>〔水 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>〔■米 20.00</li> <li>〔水 30.00</li> <li>〔■長芋 10.00</li> <li>〔▲ねぎ 1.50</li> <li>〔●花かつお 0.50</li> <li>〔しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>〔■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	
	<p>【食品名の印について】 食品名の左側についている印は、 ■……熱や力となるもの ●……血や肉となるもの ▲……体の調子をととのえるもの です。</p> <p>アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の 右側に印をつけています。 卵を含む食品……○ 乳を含む食品……● 卵・乳を含む食品……◎</p>							
	<p>★献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更 することがありますので、ご了承ください。</p> <p>★離乳の完了(12~18か月頃)は、0~2歳児食を 必要に応じて「細かく切る、煮る」などを行っています。 また、果物については一部変更する場合があります。</p>							
	<p>10時は0~2歳児だけです。 材料の分量は3~5歳児分で、0~2歳児は3~5歳児の約80%です。 材料の分量の単位は「g」です。</p> <p>10時と3時の牛乳は、 ・10時……0~2歳児100ml ・3時……3~5歳児170ml・0~2歳児100mlです。 3時のヨーグルト・ゼリーは、3~5歳児・0~2歳児とも1個です。</p> <p>昼の主食は ・パンの量……3~5歳児50g・0~2歳児40g (ただし麺類の時は量を減らしています)</p>							

	15(水)・28(火)	16(木)・29(水)	17(金)	18(土)	21(火)	22(水)・30(木)	31(金)																																																																						
10時	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋																																																																						
昼	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	ごはん トマトカレースープ 牛肉とごぼうの煮物	ごはん(わかめ) 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし すまし汁	豆ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 ツナときゃべつの スープ	ごはん 肉じゃが みそ汁	ごはん(わかめ) 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁																																																																						
3時	●牛乳● ココアパンケーキ	●牛乳● 16日 ▲マスカットゼリー 29日 ▲メロン ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ミートサンドイッチ		●牛乳● ▲みかんゼリー70 ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ちんすこう(プレーン)	●牛乳● ▲みかんゼリー70 ■三幸の揚せん 2・1袋																																																																						
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●大豆(缶)ドライ 10.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>■じゃが芋 35.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 1.70</li> <li>▲小松菜 15.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>純ココア 1.60</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 45.00</li> <li>▲人参 25.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲カットトマト 30.00</li> <li>水 180.00</li> <li>▲おろしりんご 7.00</li> <li>カレーフレーク 15.00</li> <li>▲むきえんどう 2.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲新ごぼう 25.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>水 60.00</li> <li>酒 5.00</li> <li>■砂糖 1.10</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>■焼豚 2.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■食パン●(10枚切) 1・1/2枚</li> <li>●牛挽肉 8.00</li> <li>●豚挽肉 4.00</li> <li>▲玉ねぎ 13.00</li> <li>■キャノーラ油 0.18</li> <li>■上新粉 0.40</li> <li>水 6.00</li> <li>トマトケチャップ 2.40</li> <li>ウスターソース 0.46</li> <li>■砂糖 0.46</li> <li>■かたくり粉 0.30</li> <li>水 0.60</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●カラスカレイ・冷50g 1・1切</li> <li>●みそ 0.80</li> <li>▲梅肉 1.00</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>酒 1.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲小松菜 20.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.50</li> <li>■焼豚 2.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■食パン●(10枚切) 1・1/2枚</li> <li>●牛挽肉 8.00</li> <li>●豚挽肉 4.00</li> <li>▲玉ねぎ 13.00</li> <li>■キャノーラ油 0.18</li> <li>■上新粉 0.40</li> <li>水 6.00</li> <li>トマトケチャップ 2.40</li> <li>ウスターソース 0.46</li> <li>■砂糖 0.46</li> <li>■かたくり粉 0.30</li> <li>水 0.60</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●鶏もも肉皮なし 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>■マーマレード 3.60</li> <li>水 15.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>水 82.50</li> <li>塩 0.50</li> <li>▲グリーンピース(生) 10.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>●みそ 2.00</li> <li>酒 1.40</li> <li>▲玉ねぎ 3.00</li> <li>■砂糖 0.60</li> <li>しょうゆ(濃) 0.60</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■じゃが芋 60.00</li> <li>水 適量</li> <li>塩 少々</li> <li>●シーチキン缶 5.00</li> <li>▲きゃべつ 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 15.00</li> <li>■じゃが芋 65.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 3.60</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>▲絹さや 2.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 18.00</li> <li>■砂糖 7.80</li> <li>■キャノーラ油 7.80</li> <li>塩 少々</li> <li>水 2.00</li> <li>■焼豚 2.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●カラスカレイ・冷50g 1・1切</li> <li>●みそ 0.80</li> <li>▲梅肉 1.00</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>酒 1.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲小松菜 20.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>だし汁 12.50</li> <li>■焼豚 2.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>																																																																						
(施設での一人当たりの栄養量)	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">0~2歳児</th> <th colspan="2">3~5歳児</th> </tr> <tr> <th>目標</th> <th>平均</th> <th>目標</th> <th>平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー Kcal</td> <td>480</td> <td>548</td> <td>580</td> <td>605</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>19.9</td> <td>18.8~28.9</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>16.4</td> <td>12.8~19.3</td> <td>16.7</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>317</td> <td>260</td> <td>281</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.0</td> <td>2.4</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>206</td> <td>220</td> <td>222</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.30</td> <td>0.31</td> <td>0.34</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>36</td> <td>22</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.8</td> <td>1.6未満</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>827</td> <td>606以上</td> <td>884</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</td> <td>3.5以上</td> <td>3.7</td> </tr> </tbody> </table>					0~2歳児		3~5歳児		目標	平均	目標	平均	エネルギー Kcal	480	548	580	605	たんぱく質 g	15.5~23.9	19.9	18.8~28.9	21.3	脂質 g	10.6~15.9	16.4	12.8~19.3	16.7	カルシウム mg	220	317	260	281	鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5	ビタミンA μgRAE	200	206	220	222	ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.34	ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	36	22	41	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	827	606以上	884	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7	<p>3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 甘夏 1/4個・1/4個 メロン 50g・40g</p> <p>*ヨーグルトの時など、組み合わせにより、 量が異なることもあります。</p> <p>3時使用の菓子は、3~5歳児量・0~2歳児 量の順です。</p>			
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	480	548	580	605																																																																									
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.9	18.8~28.9	21.3																																																																									
脂質 g	10.6~15.9	16.4	12.8~19.3	16.7																																																																									
カルシウム mg	220	317	260	281																																																																									
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	206	220	222																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.34																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40																																																																									
ビタミンC mg	20	36	22	41																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																									
カリウム mg	—	827	606以上	884																																																																									
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7																																																																									

りんごの  
ソフト  
クッキー

○5月9日実施予定○

【作り方】

①ケーキミックス粉に  
ショートニングとりんご  
ジャムを加え、木じゃく  
し等でショートニングと  
りんごをつぶすように  
混ぜ合わせる。

りんごジュースを少しず  
つ加えて混ぜ、よく練る。

②①を厚さ1cm位の楕  
円形にし、油をひいた  
オープン皿に並べる。

③180℃に熱したオー  
ブンに入れ、15分位焼  
く。

ケーキミックス粉を使っ  
た混ぜて焼くだけの簡単  
クッキーです。

お家で少量作る場合は、  
ビニール袋にすべて材料  
を入れて混ぜ合わせても  
OKです。