

はひふへほいくえん（ながくて園）
おやつ献立・お知らせ 令和4年7月分



今月の献立表変更のお知らせ

日付	曜日	献立	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
7/4	月	なっとうご飯 照り焼きミートボール 焼きチーズかぼちゃ おみそ汁 バナナ	ご飯・砂糖・油・パン粉・かたくり粉	豚肉・納豆・豆乳・粉チーズ・味噌	玉ねぎ・トマト・のり・かぼちゃ・えだまめ・わかめ・えのき・バナナ	食塩・ケチャップ・醤油・酢・だし汁	325	kcal	乳・小麦
						14.9	g		
						9.8	g		
						49.0	g		
						1.0	g		

今月のお知らせ

◎午後おやつの変更は以下の通りです

7/4(月)

お誕生日おやつ 粉豆腐のドーナツ🍩

原材料 薄力粉・粉豆腐・きび糖・ベーキングパウダー・豆乳

栄養価 116/3.8/5.1/14.3/0.2

7/22(金)

7月お楽しみおやつ ひまわり米粉蒸しパン

原材料 米粉・きび糖・ベーキングパウダー・人参・豆乳・米油・ココア

栄養価 100/1.7/2.6/18.1/0.1

午前おやつ献立

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
おやつ種類	ビスケット	せんべい	クラッカー	ウエハース	ビスケット	せんべい

午後おやつ献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第1週	カットフルーツ (バナナ&きなこ)	米粉蒸しパン (いちごジャム)	りんごゼリー & チーズ	おにぎり (ツナ&ひじき)	ココアおからケーキ	ビスケット
栄養価	バナナ・きなこ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油・イチゴジャム	りんごジュース・寒天・チーズ	ご飯・ひじき・ツナ・醤油	小麦粉・砂糖・おから・ココア・こめ油・ベーキングパウダー・豆乳	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油 脂・全粉乳・バター・食塩
	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	78/3.1/1.9/13.2/0	96/1.5/1.9/18.4/0.1	71/3.5/4.0/6.3/0.4	86/2.9/0.2/18.8/0.1	108/2.5/4.3/16.1/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第2週	豆乳くずもち	ねぎ塩しらす チャーハン	レーズンスコーン	キウイ&チーズ	米粉蒸しパン (きなこ)	ビスケット
栄養価	かたくり粉・砂糖・きなこ・豆乳・ごま	ご飯・しらす・にんじん・ねぎ・ごま・ごま油・食塩	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・こめ油・レーズン・豆乳	キウイフルーツ・チーズ	米粉・きな粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油 脂・全粉乳・バター・食塩
	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	74/3.5/2.6/9.7/0	104/4.1/1.7/19.2/0.4	101/1.6/3.4/16.2/0.1	77/3.9/4.0/6.9/0.4	111/3.5/3.3/17.5/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第3週	カットフルーツ (バナナ&きなこ)	米粉蒸しパン (いちごジャム)	ぶどうゼリー & チーズ	手作りふりかけご飯の日	ココアおからケーキ	ビスケット
栄養価	バナナ・きなこ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油・イチゴジャム	ぶどうジュース・寒天・チーズ	かつお節、青のり、ごま、醤油、砂糖、ご飯	小麦粉・砂糖・おから・ココア・こめ油・ベーキングパウダー・豆乳	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油 脂・全粉乳・バター・食塩
	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	78/3.1/1.9/13.2/0	96/1.5/1.9/18.4/0.1	71/3.6/4.1/6.6/0.4	95/2.2/1.3/19.5/0.1	108/2.5/4.3/16.1/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第4週	豆乳くずもち	ねぎ塩しらす チャーハン	レーズンスコーン	キウイ&チーズ	米粉蒸しパン (きなこ)	ビスケット
栄養価	かたくり粉・砂糖・きなこ・豆乳・ごま	ご飯・しらす・にんじん・ねぎ・ごま・ごま油・食塩	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・こめ油・レーズン・豆乳	キウイフルーツ・チーズ	米粉・きな粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油 脂・全粉乳・バター・食塩
	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	74/3.5/2.6/9.7/0	104/4.1/1.7/19.2/0.4	101/1.6/3.4/16.2/0.1	77/3.9/4.0/6.9/0.4	111/3.5/3.3/17.5/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第5週	カットフルーツ (バナナ&きなこ)	米粉蒸しパン (いちごジャム)	りんごゼリー & チーズ	おにぎり (ツナ&ひじき)	ココアおからケーキ	ビスケット
栄養価	バナナ・きなこ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油・イチゴジャム	りんごジュース・寒天・チーズ	ご飯・ひじき・ツナ・醤油	小麦粉・砂糖・おから・ココア・こめ油・ベーキングパウダー・豆乳	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油 脂・全粉乳・バター・食塩
	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	78/3.1/1.9/13.2/0	96/1.5/1.9/18.4/0.1	71/3.5/4.0/6.3/0.4	86/2.9/0.2/18.8/0.1	108/2.5/4.3/16.1/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1

2歳児クラスは午前おやつ・午後おやつ
牛乳各90ml提供いたします

栄養価

kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
55/3.0/3.4/4.3/0.1