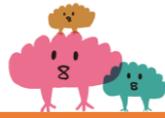


はひふへほいくえん（ながくて園） おやつ献立・お知らせ 令和4年8月分



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・蕎麦 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 | | | | |
| 誕生日 給食 8/9 | 火 | ごはん 鶏肉のから揚げ 人参ラペ おみそ汁 ぶどう | ご飯・砂 糖・油・米 粉・かたく り粉 | 鶏肉・味 噌・豆腐 | かぼちゃ・ 人参・レー ズン・きゅ うり・わか め・えの き・ぶど う・しょう が・オレン ジジュース | 食塩・醤 油・料理 酒・だし汁 | 273 | kcal | 乳 |
| | | | | | | | 12.7 | g | |
| | | | | | | | 5.6 | g | |
| | | | | | | | 45.8 | g | |
| | | | | | | | 0.7 | g | |
| 夏祭り 給食 8/22 | 月 | たこ焼き風おにぎり 焼き鳥 冷やしきゅうり じゃがバター とうもろこし チョコバナナ風 | ご飯・じゃ がいも・と うもろこ し・砂糖・ ごま油・か たくり粉・ バター | 豚肉・鶏 肉・きな 粉・ココア パウダー | 人参・いん げん・玉ね ぎ・かつお 節・のり・ きゅうり・ バナナ | 食塩・醤 油・料理 酒・みり ん・だし汁 | 290 | kcal | 乳 |
| | | | | | | | 15.4 | g | |
| | | | | | | | 6.7 | g | |
| | | | | | | | 45.7 | g | |
| | | | | | | | 0.7 | g | |

◎午後おやつの変更は以下の通りです

8/9(火)

お誕生日おやつ 黒ゴマプリン

原材料 豆乳・生クリーム・きび糖・黒練りごま・寒天

栄養価 95/2.8/6.3/7.7/0.0

8/22(月)

夏祭りおやつ チーズドッグ

原材料 薄力粉・きび糖・ベーキングパウダー・豆腐・油・チーズ・ケチャップ

栄養価 127/4.6/5.5/15.4/0.4

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・ごめ油・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・ごめ油・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・ごめ油・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・ごめ油・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・ごめ油・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