

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11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)
			脂や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの				
レストラン 給食 11/4	金	ふりかけごはん 豆腐ハンバーグ えびフライ ブロッコリー、きゅうり マカロニポリタン りんご	ご飯・パン 粉・小麦 粉・油・マ カロニ・パ ター・砂糖	豚肉・豆 腐・えび・	たまねぎ・ ひじき・フ ロッコ リー・きゅ うり・コー ン・人参・ りんご	塩・ケ チャップ・ ワスター ソース	307	kcal	小麦 乳
							12.8	g	
							10.0	g	
							39.9	g	
誕生日 給食 11/15	火	ノンタンキーマカレー きゅうりのコーンサラダ スープ りんご	ご飯・砂 糖・油	チーズ・ハ ム・豚肉・ ツナ	のり・玉ね ぎ・しめ じり・きゅ うり・コー ン・ひじ き・人参・ 大根・りん ご	カレール ウ・醤油・ 酢・だし 汁・塩	295	kcal	小麦 乳
							11.5	g	
							8.9	g	
							41.8	g	
							1.0	g	

◎午後おやつの変更は以下の通りです

11/4(金)

お誕生日おやつ カレーチャーハン

原材料 ご飯・カレールウ・人参・ねぎ・豚肉・コーン

栄養価 122/3.3/2.6/20.5/0.2

11/25(金)

お誕生日おやつ さつまりこ風

原材料 薄力粉・米粉・りんご・さつまいも・レーズン・油・塩・ベーキングパウダー

栄養価 99/0.8/4.1/14.3/0.2

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)	大学芋	おにぎり (えび&ひじき)	米粉あずきケーキ	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	さつまいも・砂糖・醤油・みりん・ごま・油	ご飯・ひじき・干しえび・天かす・青のり・食塩	米粉・きなこ・砂糖・小豆缶・こめ油・ベーキングパウダー・豆乳	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油・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
	78/3.1/1.9/13.2/0.0	96/1.5/1.9/18.4/0.1	92/0.6/1.0/20.1/0.2	98/1.6/1.1/19.5/0.1	128/3.7/4.8/18.5/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第2週	マカロニきなこ	手作りふりかけご飯の日	レーズンスコーン	米粉蒸しパン (ココア)	りんご&チーズ	ビスケット
栄養価	マカロニ・砂糖・きなこ・ごま	かつお節、青のり、ごま、醤油、砂糖、ご飯	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・こめ油・レーズン・豆乳	米粉・ココア・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油	りんご・チーズ	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油・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
	64/3.1/2.0/9.4/0.0	95/2.2/1.3/19.5/0.1	101/1.6/3.4/16.2/0.1	94/1.6/2.1/17.4/0.1	79/3.5/4.0/7.9/0.4	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)	大学芋	おにぎり (えび&ひじき)	米粉あずきケーキ	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	さつまいも・砂糖・醤油・みりん・ごま・油	ご飯・ひじき・干しえび・天かす・青のり・食塩	米粉・きなこ・砂糖・小豆缶・こめ油・ベーキングパウダー・豆乳	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油・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
	78/3.1/1.9/13.2/0.0	96/1.5/1.9/18.4/0.1	92/0.6/1.0/20.1/0.2	98/1.6/1.1/19.5/0.1	128/3.7/4.8/18.5/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第4週	マカロニきなこ	手作りふりかけご飯の日	レーズンスコーン	米粉蒸しパン (ココア)	りんご&チーズ	ビスケット
栄養価	マカロニ・砂糖・きなこ・ごま	かつお節、青のり、ごま、醤油、砂糖、ご飯	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・こめ油・レーズン・豆乳	米粉・ココア・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油	りんご・チーズ	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油・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
	64/3.1/2.0/9.4/0.0	95/2.2/1.3/19.5/0.1	101/1.6/3.4/16.2/0.1	94/1.6/2.1/17.4/0.1	79/3.5/4.0/7.9/0.4	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)	大学芋	おにぎり (えび&ひじき)	米粉あずきケーキ	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	さつまいも・砂糖・醤油・みりん・ごま・油	ご飯・ひじき・干しえび・天かす・青のり・食塩	米粉・きなこ・砂糖・小豆缶・こめ油・ベーキングパウダー・豆乳	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油・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
	78/3.1/1.9/13.2/0.0	96/1.5/1.9/18.4/0.1	92/0.6/1.0/20.1/0.2	98/1.6/1.1/19.5/0.1	128/3.7/4.8/18.5/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1
午前おやつ50m 午後おやつ90m 牛乳を提供いたします			午前	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	午後	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
				34/1.7/1.9/2.4/0.1		55/3.0/3.4/4.3/0.2