

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12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<br>の使用食材             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>水分 |      | アレルギー<br>（乳・卵・<br>小麦・蕎麦<br>花生・そば・<br>えび・か<br>に） |
|---------------------|----|------------------------------------------------|--------------|----------------|-----------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|------|-------------------------------------------------|
|                     |    |                                                | 脂や力に<br>なるもの | 血や肉や骨に<br>なるもの | 体の調子<br>を整えるもの                                      |                              |                                    |      |                                                 |
| 12/12<br>お誕生日<br>給食 | 月  | ・クレヨンしんちゃんカレー<br>・れんごんののり塩きんぴら<br>・スープ<br>・みかん | ご飯・米粉・砂糖・ごま油 | 豚肉             | のり・玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが・ブロッコリー・水菜・かぶ・れんごん・あおのり赤ピーマン・みかん | 塩・カレー粉・ウスターソース・トマトケチャップ・コンソメ | 289                                | kcal |                                                 |
|                     |    |                                                |              |                |                                                     |                              | 10.8                               | g    |                                                 |
|                     |    |                                                |              |                |                                                     |                              | 7.5                                | g    |                                                 |
|                     |    |                                                |              |                |                                                     |                              | 44.0                               | g    |                                                 |
|                     |    |                                                |              |                |                                                     |                              | 0.9                                | g    |                                                 |

◎午後おやつの変更は以下の通りです

12/8(木)

お楽しみおやつ トナカイ蒸しパン

原材料 米粉・きなこ・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳・いちごジャム・ココア

栄養価 114/3.3/3.2/17.9/0.1

12/12(月)

お誕生日おやつ キャンドルケーキ

原材料 食パン・バナナ・いちご・生クリーム・ヨーグルト・砂糖

栄養価 100/2.5/3.4/15.2/0.3

12/23(金)

お楽しみおやつ クリスマスパフェ

原材料 米粉・かぼちゃ・バター・豆乳・コーンフレーク・あられ・ほうれん草・バナナ・いちご・生クリーム・ヨーグルト・砂糖

栄養価 124/1.9/5.6/16.7/0.2

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<br>(バナナ&きなこ)      | 米粉蒸しパン<br>(いちごジャム)          | 大学芋                          | おにぎり<br>(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・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/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g    | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g                       | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g      | kcal/タンパク質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<br>(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・ごめ油・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・脂・全粉乳・バター・食塩                      |
|                                     | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g    | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g                       | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g      | kcal/タンパク質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<br>(バナナ&きなこ)      | 米粉蒸しパン<br>(いちごジャム)          | 大学芋                          | おにぎり<br>(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・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/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g    | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g                       | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g      | kcal/タンパク質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<br>(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・ごめ油・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・脂・全粉乳・バター・食塩                      |
|                                     | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g    | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g                       | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g      | kcal/タンパク質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<br>(バナナ&きなこ)      | 米粉蒸しパン<br>(いちごジャム)          | 大学芋                          | おにぎり<br>(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・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/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g    | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g                       | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g      | kcal/タンパク質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 1・午後おやつ90m 1<br>牛乳を提供いたします |                           |                             | 午前                           | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>34/1.7/1.9/2.4/0.1 | 午後                             | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>55/3.0/3.4/4.3/0.2 |