

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5年3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		kcal	g	
誕生日 給食 3/8	水	肉みそおにぎり コーンコロッケ ブロッコリー、トマト かぼちゃポターージュ いちご	ご飯・砂糖・じゃがいも・コーン・小麦粉・油・パン粉・バター	豚肉・味噌・粉チーズ	のり・ねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト・かぼちゃ・玉ねぎ・いちご	みりん・醤油・マヨネーズ・だし汁・食塩	313	kcal	小麦乳
							9.4	g	
							8.6	g	
							48.7	g	
0.5	g								
誕生日 給食 3/17	金	ごはん 照り焼きミートローフ にんじんサラダ みそ汁 バナナ	ご飯・パン粉・砂糖・ごま	チーズ・豚肉・鶏肉・豆腐・ツナ・油揚げ・味噌	のり・玉ねぎ・ひじき・にんじん・きゅうり・水菜・バナナ・トマト・コーン	ケチャップ・食塩・醤油・みりん・酒・マヨネーズ・だし汁	293	kcal	小麦乳
							11.9	g	
							7.8	g	
							42.6	g	
1.0	g								
バイキング 給食 3/22	水	3色おにぎり ミートボール 野菜チップス スパサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯・パン粉・砂糖・片栗粉・さつまいも・油・スパゲッティ・焼きひ	鮭・豚肉・鶏肉・油揚げ・味噌	青のり・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・れんこん・きゅうり・ピーマン・水菜・いちご・みかん	ケチャップ・みりん・醤油・ウスターソース・酢・だし汁	311	kcal	小麦乳
							11.6	g	
							10.0	g	
							41.6	g	
0.9	g								

◎午後おやつの変更は以下の通りです

3/8(水)
お誕生日おやつ おととと風
原材料 じゃがいも・小麦粉・米粉・油・食塩
栄養価 86/1.7/2.7/13.1/0.0

3/17(金)
お誕生日おやつ おからナゲット
原材料 おから・鶏肉・豆腐・片栗粉・醤油・油
栄養価 98/4.8/6.1/5.6/0.0

3/22(水)
お楽しみおやつ 花束クッキー
原材料 米粉・バター・砂糖・豆乳・野菜パウダー(かぼちゃ、ほうれん草、むらさき芋)
栄養価 118/1.0/6.4/13.6/0.0

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	米粉蒸しパン (いちごジャム)	おにぎり (えび&ひじき)	大学芋	米粉あずきケーキ	旬のフルーツ&チーズ	ビスケット
栄養価	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油・イチゴジャム	ご飯・ひじき・干しえび・天かす・青のり・食塩	さつまいも・砂糖・醤油・みりん・ごま・油	米粉・きなこ・砂糖・小豆缶・ごめ油・ベーキングパウダー・豆乳	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
	96/1.5/1.9/18.4/0.1	98/1.6/1.1/19.5/0.1	92/0.6/1.0/20.1/0.2	128/3.7/4.8/18.5/0.1	79/3.5/4.0/7.9/0.4	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第2週	手作りふりかけご飯の日	かみかみスティック	米粉蒸しパン (レーズン&チーズ)	カットフルーツ (バナナ&きなこ)	ココア小豆スコーン	ビスケット
栄養価	かつお節、青のり、ごま、醤油、砂糖、ご飯	小麦粉・おから・粉チーズ・ベーキングパウダー・油・野菜ジュース・ごま・パセリ・食塩	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・チーズ・レーズン	バナナ・きなこ	小麦粉・ココアパウダー・砂糖・ベーキングパウダー・バター・豆乳・小豆缶	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
	95/2.2/1.3/19.5/0.1	75/2.2/3.0/9.1/0.1	118/3.8/3.0/18.5/0.4	78/3.1/1.9/13.2/0.0	113/2.0/3.0/18.9/0.2	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第3週	米粉蒸しパン (いちごジャム)	おにぎり (えび&ひじき)	大学芋	米粉あずきケーキ	旬のフルーツ&チーズ	ビスケット
栄養価	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油・イチゴジャム	ご飯・ひじき・干しえび・天かす・青のり・食塩	さつまいも・砂糖・醤油・みりん・ごま・油	米粉・きなこ・砂糖・小豆缶・ごめ油・ベーキングパウダー・豆乳	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
	96/1.5/1.9/18.4/0.1	98/1.6/1.1/19.5/0.1	92/0.6/1.0/20.1/0.2	128/3.7/4.8/18.5/0.1	79/3.5/4.0/7.9/0.4	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第4週	手作りふりかけご飯の日	かみかみスティック	米粉蒸しパン (レーズン&チーズ)	カットフルーツ (バナナ&きなこ)	ココア小豆スコーン	ビスケット
栄養価	かつお節、青のり、ごま、醤油、砂糖、ご飯	小麦粉・おから・粉チーズ・ベーキングパウダー・油・野菜ジュース・ごま・パセリ・食塩	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・チーズ・レーズン	バナナ・きなこ	小麦粉・ココアパウダー・砂糖・ベーキングパウダー・バター・豆乳・小豆缶	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
	95/2.2/1.3/19.5/0.1	75/2.2/3.0/9.1/0.1	118/3.8/3.0/18.5/0.4	78/3.1/1.9/13.2/0.0	113/2.0/3.0/18.9/0.2	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第5週	米粉蒸しパン (いちごジャム)	おにぎり (えび&ひじき)	大学芋	米粉あずきケーキ	旬のフルーツ&チーズ	ビスケット
栄養価	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油・イチゴジャム	ご飯・ひじき・干しえび・天かす・青のり・食塩	さつまいも・砂糖・醤油・みりん・ごま・油	米粉・きなこ・砂糖・小豆缶・ごめ油・ベーキングパウダー・豆乳	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
	96/1.5/1.9/18.4/0.1	98/1.6/1.1/19.5/0.1	92/0.6/1.0/20.1/0.2	128/3.7/4.8/18.5/0.1	79/3.5/4.0/7.9/0.4	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	午後
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
34/1.7/1.9/2.4/0.1	55/3.0/3.4/4.3/0.2