

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9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 い）
			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				
9/9	金	うさちゃんご飯🍴 お月見ハンバーグ 里芋ツナサラダ みそ汁 りんご	ご飯・里芋・マヨネーズ・パン粉	豚肉・豆腐・チーズ・ツナ・味噌	玉ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・しめじ・いんげん・わかめ・りんご	ケチャップ・塩・だし汁	290	kcal	
							13.4	g	
							9.3	g	
							43.2	g	
							0.9	g	

今月のお知らせ

◎午後おやつの変更は以下の通りです

9/9(金)

お月見ココアプリン

原材料 豆乳・生クリーム・ココアパウダー・砂糖・寒天・桃缶

栄養価 107/2.2/7.6/8.6/0.0

9/27(火)

かみかみおやつ りんごさつまスティック

原材料 米粉・おからパウダー・砂糖・ベーキングパウダー・米油・塩・さつまいも
りんご・黒ゴマ

栄養価 92/1.2/3.4/15.0/0.0

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	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)	フルーツポンチ	おにぎり (ツナ&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	みかん缶・桃缶・豆乳・砂糖・寒天	ご飯・ひじき・ツナ・醤油	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	63/0.9/0.4/14.6/0.0	86/2.9/0.2/18.8/0.1	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	梨&チーズ	米粉蒸しパン (ココア)	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	梨・チーズ	米粉・ココア・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油・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	66/3.6/4.0/5.8/0.4	94/1.6/2.1/17.4/0.1	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)	フルーツポンチ	おにぎり (ツナ&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	みかん缶・桃缶・豆乳・砂糖・寒天	ご飯・ひじき・ツナ・醤油	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	63/0.9/0.4/14.6/0.0	86/2.9/0.2/18.8/0.1	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	梨&チーズ	米粉蒸しパン (ココア)	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	梨・チーズ	米粉・ココア・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油・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	66/3.6/4.0/5.8/0.4	94/1.6/2.1/17.4/0.1	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)	フルーツポンチ	おにぎり (ツナ&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	みかん缶・桃缶・豆乳・砂糖・寒天	ご飯・ひじき・ツナ・醤油	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	63/0.9/0.4/14.6/0.0	86/2.9/0.2/18.8/0.1	128/3.7/4.8/18.5/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1

午前おやつ・午後おやつ 牛乳各90ml提供いたします		栄養価	kcal/タンパク質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g
			55/3.0/3.4/4.3/0.1