

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<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>塩分 |      | アレルギー<br>(乳・卵・<br>小麦・落花生・そば・<br>えび・かに) |
|------|----|-------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------------------|------------------|------------------------------------|------|----------------------------------------|
|      |    |                                     | 熱や力に<br>なるもの      | 血や肉や骨に<br>なるもの | 体の調子を<br>整えるもの                       |                  |                                    |      |                                        |
| 9/27 | 水  | ご飯<br>鶏肉のから揚げ<br>五目煮<br>お味噌汁<br>バナナ | ご飯・砂糖・片栗粉・米粉・油・ごま | 鶏肉・油揚げ・味噌      | しょうが・白菜・切干大根・人参・いんげん・ひじき・もやし・しめじ・バナナ | 醤油・酒・塩・だし汁・みりん   | 311                                | kcal |                                        |
|      |    |                                     |                   |                |                                      |                  | 10.1                               | g    |                                        |
|      |    |                                     |                   |                |                                      |                  | 10.1                               | g    |                                        |
|      |    |                                     |                   |                |                                      |                  | 43.4                               | g    |                                        |
|      |    |                                     |                   |                |                                      |                  | 0.8                                | g    |                                        |

◎午後おやつの変更は以下の通りです

9/11 (月)  
お月見おやつ うさぎまんじゅう

原材料 さつまいも・豆乳・砂糖・バター・小麦粉・ベーキングパウダー・塩・油・いちごパウダー

栄養価 129/2.0/1.9/25.2/0.1

9/27 (水)  
お誕生日おやつ ココアクッキー

原材料 米粉・バター・砂糖・豆乳・ココアパウダー

栄養価 114/0.9/6.4/12.4/0.0

おやつ献立表

|                                      | 月曜日                             | 火曜日                         | 水曜日                                   | 木曜日                                      | 金曜日                                    | 土曜日                          |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| 第1週                                  | 午前<br>ギンビス<br>たべっ子どうぶつビスケット     | カルビー<br>ベジたべる               | 森永製菓<br>小麦胚芽のクラッカー<br>ビジョン<br>ひじきせんべい | ブルボン<br>豆乳のウエハース<br>和光堂<br>ほうれん草と小松菜せんべい | ギンビス<br>アスパラガスビスケット<br>ビジョン<br>ひじきせんべい | 午前<br>栗山米菓<br>アンパンマンソフトせんべい  |
|                                      | 午後<br>米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油・にんじん | ご飯・わかめ・ごま・ごま油・食塩            | さつまいも・レーズン・豆乳・砂糖・バター・みりん・醤油           | 桃缶・豆乳・ベーキングパウダー・砂糖・バター・薄力粉               | 梨・チーズ                                  | 午後<br>和光堂<br>どうぶつビスケット       |
|                                      | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g        | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g    | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g              | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g                 | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g               |                              |
|                                      | 93/1.3/2.3/16.2/0.1             | 95/1.5/1.2/18.9/0.1         | 104/1.0/1.9/21.8/0.1                  | 85/1.2/2.8/14.1/0.1                      | 66/3.6/4.0/5.8/0.4                     |                              |
| 第2週                                  | 午前<br>不二家<br>アンパンマンひとくちビスケット    | 栗山製菓<br>アンパンマンソフトせんべい       | 森永製菓<br>小麦胚芽のクラッカー<br>ビジョン<br>ひじきせんべい | ブルボン<br>豆乳のウエハース<br>和光堂<br>ほうれん草と小松菜せんべい | 和光堂<br>どうぶつビスケット                       | 午前<br>カルビー<br>ベジたべる          |
|                                      | 午後<br>ごまきなこのおはぎ風                | 米粉蒸しパン<br>(レーズン&チーズ)        | 肉みそ丼                                  | みかんヨーグルト                                 | ココア小豆スコーン                              | 午後<br>不二家<br>アンパンマンひとくちビスケット |
|                                      | ご飯・きなこと・ごま・砂糖                   | 米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・チーズ・レーズン | ご飯・鶏肉・玉ねぎ・味噌・醤油・砂糖・みりん・だし汁・片栗粉・青のり    | ヨーグルト・みかん缶・砂糖                            | 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    |                              |
|                                      | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g        | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g    | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g              | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g                 | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g               |                              |
|                                      | 108/2.9/1.7/21.3/0.0            | 118/3.8/3.0/18.5/0.4        | 132/5.3/2.6/23.0/0.3                  | 62/2.7/2.1/9.0/0.1                       | 113/2.0/3.0/18.9/0.2                   |                              |
| 第3週                                  | 午前<br>ギンビス<br>たべっ子どうぶつビスケット     | カルビー<br>ベジたべる               | 森永製菓<br>小麦胚芽のクラッカー<br>ビジョン<br>ひじきせんべい | ブルボン<br>豆乳のウエハース<br>和光堂<br>ほうれん草と小松菜せんべい | ギンビス<br>アスパラガスビスケット<br>ビジョン<br>ひじきせんべい | 午前<br>栗山米菓<br>アンパンマンソフトせんべい  |
|                                      | 午後<br>米粉蒸しパン<br>(にんじん)          | おにぎり<br>(わかめ&ごま)            | スイートポテト                               | 桃ケーキ                                     | 旬のフルーツ&チーズ                             | 午後<br>和光堂<br>どうぶつビスケット       |
|                                      | 米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油・にんじん       | ご飯・わかめ・ごま・ごま油・食塩            | さつまいも・レーズン・豆乳・砂糖・バター・みりん・醤油           | 桃缶・豆乳・ベーキングパウダー・砂糖・バター・薄力粉               | 梨・チーズ                                  |                              |
|                                      | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g        | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g    | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g              | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g                 | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g               |                              |
|                                      | 93/1.3/2.3/16.2/0.1             | 95/1.5/1.2/18.9/0.1         | 104/1.0/1.9/21.8/0.1                  | 85/1.2/2.8/14.1/0.1                      | 66/3.6/4.0/5.8/0.4                     |                              |
| 第4週                                  | 午前<br>不二家<br>アンパンマンひとくちビスケット    | 栗山製菓<br>アンパンマンソフトせんべい       | 森永製菓<br>小麦胚芽のクラッカー<br>ビジョン<br>ひじきせんべい | ブルボン<br>豆乳のウエハース<br>和光堂<br>ほうれん草と小松菜せんべい | 和光堂<br>どうぶつビスケット                       | 午前<br>カルビー<br>ベジたべる          |
|                                      | 午後<br>ごまきなこのおはぎ風                | 米粉蒸しパン<br>(レーズン&チーズ)        | 肉みそ丼                                  | みかんヨーグルト                                 | ココア小豆スコーン                              | 午後<br>不二家<br>アンパンマンひとくちビスケット |
|                                      | ご飯・きなこと・ごま・砂糖                   | 米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・チーズ・レーズン | ご飯・鶏肉・玉ねぎ・味噌・醤油・砂糖・みりん・だし汁・片栗粉・青のり    | ヨーグルト・みかん缶・砂糖                            | 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    |                              |
|                                      | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g        | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g    | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g              | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g                 | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g               |                              |
|                                      | 108/2.9/1.7/21.3/0.0            | 118/3.8/3.0/18.5/0.4        | 132/5.3/2.6/23.0/0.3                  | 62/2.7/2.1/9.0/0.1                       | 113/2.0/3.0/18.9/0.2                   |                              |
| 第5週                                  | 午前<br>ギンビス<br>たべっ子どうぶつビスケット     | カルビー<br>ベジたべる               | 森永製菓<br>小麦胚芽のクラッカー<br>ビジョン<br>ひじきせんべい | ブルボン<br>豆乳のウエハース<br>和光堂<br>ほうれん草と小松菜せんべい | ギンビス<br>アスパラガスビスケット<br>ビジョン<br>ひじきせんべい | 午前<br>栗山米菓<br>アンパンマンソフトせんべい  |
|                                      | 午後<br>米粉蒸しパン<br>(にんじん)          | おにぎり<br>(わかめ&ごま)            | スイートポテト                               | 桃ケーキ                                     | 旬のフルーツ&チーズ                             | 午後<br>和光堂<br>どうぶつビスケット       |
|                                      | 米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油・にんじん       | ご飯・わかめ・ごま・ごま油・食塩            | さつまいも・レーズン・豆乳・砂糖・バター・みりん・醤油           | 桃缶・豆乳・ベーキングパウダー・砂糖・バター・薄力粉               | 梨・チーズ                                  |                              |
|                                      | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g        | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g    | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g              | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g                 | kcal/タンパク質/脂質g/炭水化物g/塩分g               |                              |
|                                      | 93/1.3/2.3/16.2/0.1             | 95/1.5/1.2/18.9/0.1         | 104/1.0/1.9/21.8/0.1                  | 85/1.2/2.8/14.1/0.1                      | 66/3.6/4.0/5.8/0.4                     |                              |
| 午前おやつ50m l ・午後おやつ90m l<br>牛乳を提供いたします |                                 |                             | 午前<br>kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g       | 午後<br>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                       |                                        |                              |