

# はひふへほいくえん（としょかん通り園） おやつ献立・お知らせ 令和4年7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)
			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				
7/6	水	タコライス 豆サラダ スープ ティラウエア	ご飯・砂糖・油	豚肉・大豆・ツナ・粉チーズ	人参・にんにく・玉ねぎ・きゅうり・ピーマン・しめじ・ティラウエア・レタス・トマト	酒・食塩・ウスターソース・ケチャップ・カレー粉・醤油・酢・だし汁	278	kcal	乳
							11.9	g	
							8.6	g	
							42.3	g	
						0.7	g		

## 今月のお知らせ

◎午後おやつの変更は以下の通りです

### 7/6 (水)

#### お誕生日おやつ リコッタパンケーキ

原材料 薄力粉・ベーキングパウダー・きび糖・豆乳・牛乳・レモン汁・バナナ  
・レーズン・オレンジ

栄養価 120/3.8/2.6/21.4/0.2

### 7/27(水)

#### 7月のお楽しみおやつ すいかゼリー🍉

原材料 すいか・キウイフルーツ・砂糖・寒天・牛乳・りんごジュース

栄養価 50/0.5/0.3/12.5/0.0

## 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)	りんごゼリー & チーズ	おにぎり (ツナ&ひじき)	ココアおからケーキ	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	りんごジュース・寒天・チーズ	ご飯・ひじき・ツナ・醤油	小麦粉・砂糖・おから・ココア・こめ油・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	96/1.5/1.9/18.4/0.1	71/3.5/4.0/6.3/0.4	86/2.9/0.2/18.8/0.1	108/2.5/4.3/16.1/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第2週	豆乳くずもち	ねぎ塩しらす チャーハン	レーズンスコーン	キウイ&チーズ	米粉蒸しパン (きなこ)	ビスケット
栄養価	かたくり粉・砂糖・きなこ・豆乳・ごま	ご飯・しらす・にんじん・ねぎ・ごま・ごま油・食塩	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・こめ油・レーズン・豆乳	キウイフルーツ・チーズ	米粉・きな粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油 脂・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
	74/3.5/2.6/9.7/0	104/4.1/1.7/19.2/0.4	101/1.6/3.4/16.2/0.1	77/3.9/4.0/6.9/0.4	111/3.5/3.3/17.5/0.1	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)	ぶどうゼリー & チーズ	手作りふりかけご飯の日	ココアおからケーキ	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	ぶどうジュース・寒天・チーズ	かつお節・青のり・ごま・醤油・砂糖・ご飯	小麦粉・砂糖・おから・ココア・こめ油・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	96/1.5/1.9/18.4/0.1	71/3.6/4.1/6.6/0.4	95/2.2/1.3/19.5/0.1	108/2.5/4.3/16.1/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1
第4週	豆乳くずもち	ねぎ塩しらす チャーハン	レーズンスコーン	キウイ&チーズ	米粉蒸しパン (きなこ)	ビスケット
栄養価	かたくり粉・砂糖・きなこ・豆乳・ごま	ご飯・しらす・にんじん・ねぎ・ごま・ごま油・食塩	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・こめ油・レーズン・豆乳	キウイフルーツ・チーズ	米粉・きな粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油	小麦粉・牛乳・砂糖・植物油 脂・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
	74/3.5/2.6/9.7/0	104/4.1/1.7/19.2/0.4	101/1.6/3.4/16.2/0.1	77/3.9/4.0/6.9/0.4	111/3.5/3.3/17.5/0.1	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)	りんごゼリー & チーズ	おにぎり (ツナ&ひじき)	ココアおからケーキ	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	りんごジュース・寒天・チーズ	ご飯・ひじき・ツナ・醤油	小麦粉・砂糖・おから・ココア・こめ油・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	96/1.5/1.9/18.4/0.1	71/3.5/4.0/6.3/0.4	86/2.9/0.2/18.8/0.1	108/2.5/4.3/16.1/0.1	52/0.83/1.5/8.8/0.1

2歳児クラスは午前おやつ・午後おやつ  
牛乳各90ml提供いたします

栄養  
価

kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g

55/3.0/3.4/4.3/0.1