

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11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				
11/1	火	・アンパンマンの キーマカレー ・白菜とトマトの ツナサラダ ・焼き芋 ・みかんヨーグルト	ご飯・マヨ ネーズ・砂 糖・油・さ つまいも・	豚肉・ツ ナ・ヨーグ ルト	のり・玉ね ぎ・人参・ にんにく・ しょうが・ フロッコ リー・白 菜・トマ ト・コー ン・みかん 缶	塩・カレー 粉・ウス ターソー ス・トマト ケチャッ プ・醤油・ 酢・	322	kcal	小麦 乳
						11.5	g		
						8.4	g		
						48.8	g		
						0.7	g		

◎午後おやつの変更は以下の通りです

11/1(火)

お誕生日おやつ アンパンマンクッキー

原材料 米粉・砂糖・無塩バター・豆乳・いちごパウダー・ココア

栄養価 117/0.9/6.4/13.4/0.0

11/7(月)

芋ほりおやつ

原材料 さつまいも・豆乳・無塩バター・砂糖・紫芋パウダー・黒ゴマ

栄養価 93/0.7/2.7/16.5/0.0

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)	大学芋	おにぎり (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
	78/3.1/1.9/13.2/0.0	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 (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
	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 (バナナ&きなこ)	米粉蒸しパン (いちごジャム)	大学芋	おにぎり (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
	78/3.1/1.9/13.2/0.0	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 (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
	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 (バナナ&きなこ)	米粉蒸しパン (いちごジャム)	大学芋	おにぎり (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
	78/3.1/1.9/13.2/0.0	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 l ・午後おやつ90m l 牛乳を提供いたします			午前	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	午後	kcal/タンパク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