

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)
			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				
3/23 バイキング 給食	木	・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・ 焼きふ	鮭・豚肉・ 鶏肉・油揚 げ・味噌	青のり・玉 ねぎ・フ ロッコ リ・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

3/3(金)

ひなまつりおやつ 桜餅蒸しパン

原材料 米粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・油・あんこ・イチゴパウダー・ほうれん草パウダー

栄養価 91/1.7/1.4/17.2/0.2

3/23(木)

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・こめ油・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
	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
	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・こめ油・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
	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
	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・こめ油・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
	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 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