

R2年9月おやつ献立表

野田学園幼稚園

| 日付 | 曜日 | 献立 | 材 料 名 | | | エネルギー (kcal) |
|----|----|-------------------|--------------------|------------|-------------------------|-----------------|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 火 | しらすわかめおにぎり | 米、ごま油 | しらす干し | わかめ | 81 |
| 2 | 水 | 鶏五目おにぎり | 米、油、砂糖 | 鶏ひき肉 | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん | 100 |
| 3 | 木 | さつまいもおにぎり | 米、さつまい | | | 89 |
| 4 | 金 | マカロニきなこ | マカロニ、砂糖 | きな粉 | | 83 |
| 7 | 月 | チャーハン風おにぎり | 米、ごま油 | 豚ひき肉 | 玉ねぎ、人参、ピーマン | 96 |
| 8 | 火 | おからバナナケーキ | 小麦粉、砂糖 | おから、豆乳、卵 | バナナ | 76 |
| 9 | 水 | きのこおにぎり | 米 | | えのき、まいたけ、しめじ | 79 |
| 10 | 木 | じゃがいものおやき | じゃが芋、春雨、片栗粉、砂糖、油 | 豚ひき肉 | 人参、ねぎ | 63 |
| 11 | 金 | ツナロールパンサンド | ロールパン、マヨネーズ | ツナ缶 | キャベツ | 103 |
| 14 | 月 | ケチャップおにぎり | 米、油 | 鶏ひき肉 | 玉ねぎ、人参、ねぎ | 97 |
| 15 | 火 | バナナきなこヨーグルト | 砂糖 | ヨーグルト、きな粉 | バナナ | 80 |
| 16 | 水 | スイートポテト | さつまい、砂糖、無塩バター、はちみつ | 豆乳 | マーマレード | 101 |
| 17 | 木 | キャロットチーズ蒸しパン | 小麦粉、砂糖 | 豆乳、チーズ | 人参 | 87 |
| 18 | 金 | ひじきおにぎり | 米 | 油揚げ | 人参、いんげん、干しいたけ、ひじき | 86 |
| 23 | 水 | かぼちゃドーナツ | 小麦粉、砂糖、油 | 卵、脱脂粉乳 | 南瓜 | 123 |
| 24 | 木 | えびピラフおにぎり | 米、バター、油 | えび | 人参、玉ねぎ | 96 |
| 25 | 金 | ミルクもち | 片栗粉、砂糖 | 牛乳、きな粉 | | 82 |
| 28 | 月 | ビビンバおにぎり | 米、油、砂糖、ごま、ごま油 | 豚ひき肉 | ほうれん草、もやし、人参、ねぎ | 97 |
| 29 | 火 | ひじきトースト | 食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま | | 人参、ひじき | 107 |
| 30 | 水 | フルーツヨーグルト（玄米フレーク） | 玄米フレーク、砂糖 | ヨーグルト | バナナ、みかん缶、グレープフルーツ、干しぶどう | 90 |