



# 11月月間献立表 (おやつ)



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
おやつ		プリン	ロールケーキ(キャラメルアモンド)	ムースシュー	和のパンケーキ(抹茶クリーム)	やわらか水ようかん(こしあん)	焼きドーナツ(チョコ味)
栄養価		エネルギー 74kcal たんぱく質 0.8g 脂質 1.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 32mg カリウム 47mg リン 28mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 78kcal たんぱく質 1.4g 脂質 3.5g 炭水化物 10.2g ナトリウム 27mg カリウム 25mg リン 18mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 75kcal たんぱく質 2.1g 脂質 4.9g 炭水化物 5.5g ナトリウム 35mg カリウム 60mg リン 39mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 61kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.2g 炭水化物 9.3g ナトリウム 40mg カリウム 31mg リン 20mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 68kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.0g 炭水化物 16.2g ナトリウム 15mg カリウム 15mg リン 14mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.1g 炭水化物 10.0g ナトリウム 66mg カリウム 43mg リン 24mg 食塩相当量 0.2g
	7	8	9	10	11	12	13
おやつ		杏仁豆腐	蒸しケーキ(コーヒー風味)	カステラ	蕎麦上用饅頭	ムースエクレア	ロールケーキ(宇治抹茶)
栄養価		エネルギー 50kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.9g 炭水化物 10.0g ナトリウム 24mg カリウム 34mg リン 5mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 82kcal たんぱく質 1.6g 脂質 3.5g 炭水化物 10.7g ナトリウム 34mg カリウム 22mg リン 21mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 108kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.6g 炭水化物 21.5g ナトリウム 18mg カリウム 27mg リン 33mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 79kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.2g 炭水化物 18.2g ナトリウム 15mg カリウム 72mg リン 20mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 92kcal たんぱく質 2.2g 脂質 6.4g 炭水化物 6.5g ナトリウム 35mg カリウム 54mg リン 35mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 77kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.4g 炭水化物 10.1g ナトリウム 22mg カリウム 30mg リン 24mg 食塩相当量 0.1g
	14	15	16	17	18	19	20
おやつ		まごの手どら焼(こしあん)	クレープ(チョコレート)	水まんじゅう(こしあん)	とけないアイス風デザート(パニ)	今川焼	やわらか水ようかん(芋)
栄養価		エネルギー 99kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.2g 炭水化物 20.0g ナトリウム 35mg カリウム 75mg リン 30mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 89kcal たんぱく質 1.0g 脂質 5.2g 炭水化物 9.3g ナトリウム 21mg カリウム 22mg リン 20mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 61kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.0g 炭水化物 14.9g ナトリウム 0mg カリウム 20mg リン 5mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 88kcal たんぱく質 0.9g 脂質 5.7g 炭水化物 8.9g ナトリウム 8mg カリウム 20mg リン 18mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 64kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 13.6g ナトリウム 42mg カリウム 11mg リン 14mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 66kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 22mg カリウム 44mg リン 5mg 食塩相当量 0.0g
	21	22	23	24	25	26	27
おやつ		パンケーキメープルクリーム	しっとりまんじゅう(吹雪)	焼きドーナツ(豆乳)	ドームケーキ(ちよこ)	マスカットゼリー	味噌まんじゅう
栄養価		エネルギー 65kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.0g 炭水化物 10.7g ナトリウム 66mg カリウム 29mg リン 22mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 70kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 2mg カリウム 82mg リン 19mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 9.7g ナトリウム 60mg カリウム 30mg リン 22mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 104kcal たんぱく質 2.2g 脂質 3.5g 炭水化物 15.9g ナトリウム 21mg カリウム 25mg リン 20mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 40kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 10.0g ナトリウム 34mg カリウム 36mg リン 1mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 61kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.2g 炭水化物 13.8g ナトリウム 95mg カリウム 48mg リン 12mg 食塩相当量 0.3g
	28	29	30				
おやつ		クレープ(黒蜜きなこ風味)	みたらし芋もち				
栄養価		エネルギー 95kcal たんぱく質 1.2g 脂質 6.3g 炭水化物 8.5g ナトリウム 21mg カリウム 31mg リン 18mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 76kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g 炭水化物 18.5g ナトリウム 364mg カリウム 121mg リン 19mg 食塩相当量 0.9g				