



ふうりん保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	せんべい、麦茶	果物(バナナ)	ゼリー	ジュース	ジュース	ジュース
昼食	古代米ごはん 豚肉のかりんとう揚げ 水菜サラダ もやしの味噌汁 果物(みかん)	おにぎり 茶碗蒸し 里芋の雑穀そばあん キャベツの味噌汁 果物(りんご)	二穀ごはん おからクリームコロッケ レモンサラダ トマトスープ 果物(キウイ)	麦ごはん ほうれん草カレー 野菜の福神漬け和え 麦茶 果物(バナナ)	<わんぱくフェスタ> *2~5歳児・パンの持ち帰り *1歳児 (パン、牛乳、ゼリー 果物(バナナ)がです)	二穀ごはん 麻婆白菜丼 なめ茸和え 麦茶 果物(バナナ)
午後おやつ	杏仁豆腐 ウェハース	牛乳 キャロットケーキ	麦茶 おにぎり	牛乳 型抜きクッキー	プリン せんべい	牛乳 パン
栄養価	エネルギー:470 kcal:14.3 脂質:14.1 食塩相当量:1.1	エネルギー:547 kcal:18.2 脂質:14.1 食塩相当量:1.4	エネルギー:516 kcal:17.7 脂質:13.1 食塩相当量:1.6	エネルギー:527 kcal:14.6 脂質:14.7 食塩相当量:0.9		エネルギー:455 kcal:13.2 脂質:9 食塩相当量:1
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前おやつ	せんべい、麦茶	ゼリー	牛乳	果物(バナナ)	ビスケット、麦茶	ジュース
昼食	麦ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え わかめスープ 果物(みかん)	二穀ごはん 葱グラタン ベーコンのかりかりサラダ かきたま汁 果物(オレンジ)	古代米ごはん ふりかけごはん 揚げ出し豆腐 五目とろろ さつま芋の味噌汁 果物(りんご)	麦ごはん 花野菜の中華炒め 大根のさっぱり和え 白菜の味噌汁 果物(グレープフルーツ)	二穀ごはん きのこキッシュ トマトサラダ 野菜スープ 果物(キウイ)	麦ごはん 野菜炒め かぼちゃの甘煮 豆腐の味噌汁 果物(バナナ)
午後おやつ	牛乳 りんごカップケーキ	ジョア キャラメルポップコーン	麦茶 洋風蒸しパン	牛乳 じゃこトースト	麦茶 さつま芋団子のおしるこ	ヨーグルト(ジャム) せんべい
栄養価	エネルギー:501 kcal:15.5 脂質:13.3 食塩相当量:1.1	エネルギー:466 kcal:19.1 脂質:12.1 食塩相当量:1.2	エネルギー:506 kcal:17.2 脂質:14.3 食塩相当量:1.4	エネルギー:427 kcal:16.8 脂質:12.4 食塩相当量:1.4	エネルギー:424 kcal:15 脂質:9.9 食塩相当量:1.6	エネルギー:446 kcal:12.3 脂質:6.6 食塩相当量:0.8
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前おやつ	せんべい、麦茶	牛乳	茹でさつま芋、麦茶		ビスケット、麦茶	ジュース
昼食	ロールパン 鶏肉のハーブ焼き エビのカクテルサラダ キャベツのスープ 果物(オレンジ)	古代米ごはん 鮭の塩焼き 野菜の煮物 あったかそうめん汁 果物(バナナ)	麦ごはん ドライカレー 白菜サラダ 幼児野菜ジュース 果物(キウイ)	<パースデー会食> 豚の角煮 即席漬け さつま汁 盛り合わせ果物	二穀ごはん 納豆丼 じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 果物(バナナ)	二穀ごはん クリームシチュー ツナサラダ 麦茶 果物(バナナ)
午後おやつ	麦茶 五平餅	牛乳 pannya5133のパン	フルーツ寒天 ウェハース	麦茶 ケーキ	牛乳 がんづき	牛乳 ドーナツ
栄養価	エネルギー:421 kcal:17.4 脂質:10.6 食塩相当量:1.8	エネルギー:559 kcal:22.2 脂質:15.1 食塩相当量:2	エネルギー:545 kcal:14.1 脂質:14.1 食塩相当量:1		エネルギー:550 kcal:17.5 脂質:13.9 食塩相当量:1	エネルギー:624 kcal:16.8 脂質:20.7 食塩相当量:1.1
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前おやつ	せんべい、麦茶		果物(バナナ)	牛乳	牛乳	ジュース
昼食	麦ごはん 台湾風卵焼き エビの春雨サラダ 味噌担々スープ 果物(りんご)	<クリスマスパーティー> オープンサンド フライドチキン フライドポテト リースサラダ コンソメスープ フルーツバイキング	麦ごはん 海鮮チヂミ ひじきサラダ ひつまみ汁 果物(キウイ)	<お節料理> 古代米ごはん ミートボール れんこんの酢ばす 擬製豆腐 赤魚のお吸い物 栗きんとん 果物(みかん)	二穀ごはん かき揚げ丼 かぶの即席漬け すまし汁 果物(バナナ)	二穀ごはん おかか海苔ごはん ほうれん草のお浸し きつねうどん汁 果物(バナナ)
午後おやつ	牛乳 シュトーレン	麦茶 デコレーションケーキ	ジョア フライドポテト	麦茶 たい焼き	ヨーグルト せんべい	牛乳 ビスケット
栄養価	エネルギー:562 kcal:22.8 脂質:16.4 食塩相当量:1.9		エネルギー:537 kcal:19.5 脂質:16 食塩相当量:1.6	エネルギー:516 kcal:21.8 脂質:16.4 食塩相当量:1.7	エネルギー:479 kcal:13.5 脂質:9.2 食塩相当量:1.2	エネルギー:425 kcal:11.7 脂質:8 食塩相当量:1.4
日付	30日	31日				
午前おやつ	年末休み					
昼食						
午後おやつ						
栄養価						

<未満児 栄養価>

完全給食の日。3歳以上児もご飯は要らない日です。
ひまわり組は箸の準備をお願いします。

カミカミ献立 ★リクエストメニュー

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	500	17	13	1.3
目標値	497	17	13	1.5