



# 4月 献立予定表 (1.2歳児)

ふうりん保育園  
R7.4.1発行

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ		クッキー・麦茶	ジュース	バナナ	せんべい・お茶	ジュース
昼食		人参ごはん クリームシチュー レモンサラダ 麦茶 果物(オレンジ)	二穀ごはん 鮭そぼろ丼 野菜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 果物(バナナ)	麦ごはん 麻婆春雨 かぶの酢の物 さつま芋の味噌汁 果物(いちご)	二穀ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 青菜の味噌汁 果物(文旦)	麦ごはん カレー 野菜の福神漬け和え 麦茶 果物(バナナ)
午後おやつ		野菜ジュース せんべい	牛乳 ジャムサンド	牛乳 きびクッキー	天カスワカメうどん	牛乳 パン
栄養価		I補給:-442 卵白:13.4 脂質:13.7 食塩相当量:1.2	I補給:-581 卵白:19.7 脂質:15 食塩相当量:1.8	I補給:-484 卵白:13.5 脂質:13.3 食塩相当量:1	I補給:-455 卵白:15.3 脂質:12.8 食塩相当量:2.3	I補給:-534 卵白:14.6 脂質:14.5 食塩相当量:1.3
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前おやつ	せんべい・麦茶	バナナ	いちご	ヤクルト	牛乳	ジュース
昼食	古代米ごはん 肉豆腐丼 即席漬け なめこ汁 果物(いちご)	二穀ごはん マカロニグラタン ♡ コールスローサラダ トマトスープ 果物(キウイ)	二穀ごはん 擬製豆腐 ♡ 筍の土佐煮 山東菜の味噌汁 果物(オレンジ)	古代米ごはん ★納豆かき揚げ 五目おろし和え ニラの味噌汁 果物(バナナ)	<なかよし集会> ナポリタンスパゲティー じゃが芋サラダ 卵スープ フルーツヨーグルト	二穀ごはん ちゃんぽん丼 かぼちゃのごま蒸し ワカメスープ 果物(バナナ)
午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ	麦茶 新ごぼうの炊き込みごはん	ジョア アメリカンドッグ	キラキラゼリー ウェハース	プリンアラモード	牛乳 パン
栄養価	I補給:-478 卵白:16 脂質:12.6 食塩相当量:1.4	I補給:-579 卵白:20.5 脂質:13 食塩相当量:1.3	I補給:-400 卵白:17 脂質:10.1 食塩相当量:1.9	I補給:-523 卵白:12.5 脂質:10.7 食塩相当量:0.8		I補給:-498 卵白:14.5 脂質:9.9 食塩相当量:1
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前おやつ	せんべい・麦茶	牛乳	くだもの	牛乳	牛乳	ジュース
昼食	麦ごはん ニラ玉 ♡ じゃこサラダ もやしの味噌汁 果物(グレープフルーツ)	古代米ごはん ハンバーグ(添え野菜) トマトパスタ かぶのすまし汁 果物(オレンジ)	二穀ごはん 魚の中華ダレ 中華の白和え キャベツの味噌汁 果物(キウイ)	炊き込みごはん 豆腐葱焼き 野菜の塩昆布ナムル さつま芋の味噌汁 果物(バナナ)	<パースデー会食> トッピングカレー 人参ドレッシングサラダ 野菜スープ 盛り合わせ果物	二穀ごはん もやしのそぼろ丼 即席漬け和え 麦茶 果物(バナナ)
午後おやつ	牛乳 panya5133のパン	麦茶 味噌松風焼き	牛乳 ヨーグルトスコーン	牛乳 花巻きパン	麦茶 ケーキ	牛乳 クッキー
栄養価	I補給:-422 卵白:15.5 脂質:14.5 食塩相当量:1.3	I補給:-596 卵白:21.2 脂質:20.6 食塩相当量:1.6	I補給:-507 卵白:21.2 脂質:14.8 食塩相当量:1.3	I補給:-569 卵白:21.3 脂質:18.4 食塩相当量:2		I補給:-428 卵白:11.1 脂質:10.9 食塩相当量:0.6
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前おやつ	せんべい・麦茶	牛乳	クッキー・麦茶	ヨーグルト	卵ボーロ・麦茶	ジュース
昼食	二穀ごはん ♡ 五目カレー金平 しらたきのおかか和え 豆腐の味噌汁 果物(オレンジ)	二穀ごはん ふりかけ・野菜炒め かぼちゃの天プラ ごぼうの味噌汁 果物(バナナ)	麦ごはん ♡ 豚肉のケチャップソテー 春雨の中華和え もやしの味噌汁 果物(グレープフルーツ)	鮭ごはん ♡ スナッペンどうソテー おからサラダ ワカメの味噌汁 果物(キウイ)	<5歳児保育参加日> 古代米ごはん 海苔佃煮・鶏肉の味噌くわ焼き 菜種和え はんぺんの味噌汁 果物(バナナ)	麦ごはん ビーフシチュー マカロニサラダ 麦茶 果物(バナナ)
午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	麦茶 洋風蒸しパン	ヨーグルト(ジャム) Caせんべい	麦茶 焼きそば	牛乳 ドーナツ	牛乳 パン
栄養価	I補給:-492 卵白:17.3 脂質:13.7 食塩相当量:0.8	I補給:-539 卵白:18.2 脂質:15.1 食塩相当量:1.6	I補給:-466 卵白:12.1 脂質:11.6 食塩相当量:1	I補給:-471 卵白:27 脂質:11.2 食塩相当量:1.5	I補給:-533 卵白:18.6 脂質:16.2 食塩相当量:1.2	I補給:-565 卵白:15.4 脂質:14.7 食塩相当量:0.7
	28日	29日	30日			
午前おやつ	牛乳	昭和の日	お子様せんべい・麦茶			
昼食	二穀ごはん しらす納豆丼 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ)		二穀ごはん ふりかけ 人参しりしり あんかけ卵そうめん汁 果物(キウイ)			
午後おやつ	麦茶 オニオンブレッド		フルーツポンチ ウェハース			
栄養価	I補給:-522 卵白:20.4 脂質:12.6 食塩相当量:1.7		I補給:-506 卵白:13.6 脂質:10.6 食塩相当量:1.5			

### <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。  
5歳児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	503	17	14	1.3
目標値	497	17	13	1.5