



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
昼食	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)	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)	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)	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)がでます)	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 塩分:14.3 脂質:14.1 食塩相当量:1.1	エネルギー:547 塩分:18.2 脂質:14.1 食塩相当量:1.4	エネルギー:516 塩分:17.7 脂質:13.1 食塩相当量:1.6	エネルギー:527 塩分:14.6 脂質:14.7 食塩相当量:0.9		エネルギー:455 塩分: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
昼食	回鍋肉 春雨の中華和え わかめスープ 果物(みかん)	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)	ふりかけごはん 揚げ出し豆腐 五目和え さつま芋の味噌汁 果物(りんご)	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)	きのこキッシュ トマトサラダ 野菜スープ 果物(キウイ)	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 塩分:15.5 脂質:13.3 食塩相当量:1.1	エネルギー:466 塩分:19.1 脂質:12.1 食塩相当量:1.2	エネルギー:506 塩分:17.2 脂質:14.3 食塩相当量:1.4	エネルギー:427 塩分:16.8 脂質:12.4 食塩相当量:1.4	エネルギー:424 塩分:15 脂質:9.9 食塩相当量:1.6	エネルギー:446 塩分: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
昼食	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)	鮭の塩焼き 野菜の煮物 あったかそうめん汁 果物(バナナ)	ドライカレー 白菜サラダ 幼児野菜ジュース 果物(キウイ)	<バースデー会食> 豚の角煮丼 即席漬け さつま汁 盛り合わせ果物	納豆丼 じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 果物(バナナ)	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 塩分:17.4 脂質:10.6 食塩相当量:1.8	エネルギー:559 塩分:22.2 脂質:15.1 食塩相当量:2	エネルギー:545 塩分:14.1 脂質:14.1 食塩相当量:1		エネルギー:550 塩分:17.5 脂質:13.9 食塩相当量:1	エネルギー:624 塩分: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	台湾風卵焼き エビの春雨サラダ 味噌坦々スープ 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	海鮮チヂミ ひじきサラダ ひつつみ汁 果物(キウイ)	<お節料理> 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)	かき揚げ丼 かぶの即席漬け すまし汁 果物(バナナ)	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 塩分:22.8 脂質:16.4 食塩相当量:1.9		エネルギー:537 塩分:19.5 脂質:16 食塩相当量:1.6	エネルギー:516 塩分:21.8 脂質:16.4 食塩相当量:1.7	エネルギー:479 塩分:13.5 脂質:9.2 食塩相当量:1.2	エネルギー:425 塩分:11.7 脂質:8 食塩相当量:1.4
日付	30日	31日				
昼食	年末休み					
午後おやつ						
栄養価						

<以上児 栄養価>

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	378	16	15	1.5
目標値	378	16	15	1.6

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