



4月 献立予定表 (3.4.5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
昼食		クリームシチュー レモンサラダ 麦茶 果物 (オレンジ)	鮭そぼろ丼 野菜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 果物 (バナナ)	麻婆春雨 かぶの酢の物 さつまいもの味噌汁 果物 (いちご)	肉じゃが ひじきサラダ 青菜の味噌汁 果物 (文旦)	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		エネルギー:351 脂質:12.6 食塩相当量:1.2	エネルギー:451 脂質:18.9 食塩相当量:2.1	エネルギー:411 脂質:16.6 食塩相当量:1.2	エネルギー:265 脂質:10.5 食塩相当量:2.2	エネルギー:372 脂質:16.5 食塩相当量:1.5
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	肉豆腐丼 即席漬け なめこ汁 果物 (いちご)	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)	擬製豆腐 ☺️ 筍の土佐煮 山東菜の味噌汁 果物 (オレンジ)	★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	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	エネルギー:342 脂質:15.6 食塩相当量:1.5	エネルギー:491 脂質:15.2 食塩相当量:1.5	エネルギー:310 脂質:12.7 食塩相当量:2	エネルギー:382 脂質:11.3 食塩相当量:1		エネルギー:339 脂質:11.7 食塩相当量:1.3
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	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)	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)	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)	豆腐葱焼き 野菜の塩昆布ナムル さつまいもの味噌汁 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	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	エネルギー:303 脂質:17.3 食塩相当量:1.3	エネルギー:460 脂質:18.9 食塩相当量:1.8	エネルギー:381 脂質:16.9 食塩相当量:1.6	エネルギー:405 脂質:15.5 食塩相当量:1.8		エネルギー:257 脂質:12.7 食塩相当量:0.7
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	☺️ 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)	ふりかけ・野菜炒め かぼちゃの天ぷら ごぼうの味噌汁 果物 (バナナ)	☺️ 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)	☺️ 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> 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)	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	エネルギー:391 脂質:16.8 食塩相当量:1	エネルギー:454 脂質:18.6 食塩相当量:1.9	エネルギー:350 脂質:11.8 食塩相当量:1	エネルギー:275 脂質:11.3 食塩相当量:1.1	エネルギー:468 脂質:20.3 食塩相当量:1.3	エネルギー:422 脂質:18.1 食塩相当量:0.9
	28日	29日	30日			
昼食	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)	昭和の日				
午後おやつ	麦茶 オニオンブレッド	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)				
栄養価	エネルギー:418 脂質:14.8 食塩相当量:2.1	エネルギー:338 脂質:9.7 食塩相当量:1.6				

<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	392	16	15	1.5
目標値	391	16	15	1.6