



# 4月 献立表 (3歳以上児)



ふうりん保育園  
R6.4.1 発行

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ビーフシチュー コーンサラダ 麦茶 果物 (バナナ)	もやしのおぼろ丼 ひじきのサラダ 油揚げの味噌汁 果物 (いちご)	マカロニグラタン コールスローサラダ 野菜スープ 果物 (はっさく)	筍麻婆豆腐 オニオンサラダ あさりのスープ 果物 (グレープフルーツ)	唐揚げ ナムル さつまいの味噌汁 果物 (バナナ)	ドライカレー マカロニサラダ 麦茶 果物 (バナナ)
午後おやつ	牛乳 ビスケット	プリン せんべい	牛乳 キャラメルポップコーン	杏仁豆腐 せんべい	フルーツポンチ ウェハース	牛乳 スティックパン
栄養価	エネルギー:351kcal たんぱく質:14.2g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:272 たんぱく質:13.9g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:358 たんぱく質:13.7g 脂質:20.1g 食塩相当量:2.0g	エネルギー:282 たんぱく質:14.1g 脂質:9.1g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:417 たんぱく質:14.4g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.5g	エネルギー:356 たんぱく質:17.6g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.2g
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	鶏肉の味噌くわ焼き 菜種和え はんぺんのすまし汁 果物 (オレンジ)	春野菜のバターカレー レモンサラダ 野菜ジュース 果物 (キウイ)	アスパラと新玉葱のかき揚げ 五目おろし和え 小松菜の味噌汁 果物 (バナナ)	<入園・進級お祝い会> トマトスパゲッティ 洋風茶碗蒸し 野菜スープ フルーツ寒天	魚の西京焼き 筍の土佐煮 山東菜の味噌汁 果物 (バナナ)	めかふ納豆 ごぼうと豚肉の煮物 かぶの味噌汁 果物 (バナナ)
午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ	ヨーグルトアイス カルシウムせんべい	牛乳 がんづき	麦茶 ケーキ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ドーナツ
栄養価	エネルギー:426 たんぱく質:17.4g 脂質:20.9g 食塩相当量:1.9g	エネルギー:312 たんぱく質:11.5g 脂質:7.8g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:360 たんぱく質:15.1g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.7g		エネルギー:495 たんぱく質:23.5g 脂質:19.6g 食塩相当量:2.0g	エネルギー:432 たんぱく質:19.6g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.5g
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	擬製豆腐 五目和え れんこんの梅肉和え かぼちゃの味噌汁 果物 (はっさく)	鮭フライ (タルタル) 添え野菜 トマトパスタ 野菜スープ 果物 (オレンジ)	カレー肉じゃが 春雨の中華和え キャベツの味噌汁 果物 (キウイ)	若鶏ケチャップ煮 スパゲティサラダ レタススープ 果物 (グレープフルーツ)	蒸し豚のごまダレ 炒り豆腐 じゃが芋の味噌汁 果物 (オレンジ)	エビ天丼風 かぶの即席漬け キャベツの味噌汁 果物 (バナナ)
午後おやつ	牛乳 大学芋	麦茶 フルーツあんみつ	牛乳 マーブル蒸しパン	オレンジゼリー ウェハース	いちご牛乳 チーズクラッカー	牛乳 デニッシュパン
栄養価	エネルギー:424 たんぱく質:17.2g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.5g	エネルギー:442 たんぱく質:16.9g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:372 たんぱく質:16.1g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:382 たんぱく質:13.3g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:407 たんぱく質:22.8g 脂質:20.9g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:316 たんぱく質:16.8g 脂質:10.6g 食塩相当量:1.8g
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	鮭おぼろ丼 さつまいのそぼろ煮 きつねうどん汁 果物 (バナナ)	豚肉のヨーグルト味噌焼き パリパリサラダ ごぼうの味噌汁 果物 (キウイ)	スナックえんどろソテー ポテトサラダ ワカメの味噌汁 果物 (オレンジ)	<パースデー会食> ハンバーグサンド ハムサラダ エビのカレースープ 盛り合わせ果物	手作りふりかけ 厚揚げの味噌炒め あんかけ卵そうめん汁 果物 (グレープフルーツ)	カレー豆腐丼 浅漬け 麦茶 果物 (バナナ)
午後おやつ	麦茶 いちごババロア	麦茶 ワカメおにぎり	牛乳 panya5133のパン	お茶 ケーキ	ジョア 型抜きクッキー	牛乳 スティックパン
栄養価	エネルギー:410 たんぱく質:14.9g 脂質:20.9g 食塩相当量:1.9g	エネルギー:340 たんぱく質:15.8g 脂質:11.0g 食塩相当量:1.9g	エネルギー:399 たんぱく質:25.4g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.2g		エネルギー:391 たんぱく質:18.7g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:315 たんぱく質:15.7g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.5g
日付	29日	30日				
昼食	昭和の日	豆腐ハンバーグ 金平サラダ ワカメスープ 果物 (オレンジ)				
午後おやつ		牛乳 ほうれん草蒸しパン				
栄養価		エネルギー:379 たんぱく質:19.0g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.3g				

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)	塩分 (g)
平均値	378	17	16	1.6
目標値	378	16	15	1.6