

# 5月 献立予定表 (1.2歳児)

ふうりん保育園  
R7.4.30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	
午前おやつ				牛乳	ジュース	憲法記念日	
昼食				<b>&lt;こどもの日集会&gt;</b> こいのぼり寿司 鶏肉の竜田揚げ 添え野菜 五月汁 杏仁豆腐			古代米ごはん ⑤ごぼうの甘辛煮 もやしの酢の物 かぼちゃの味噌汁 果物 (バナナ)
午後おやつ				麦茶 たい焼き			寒天ゼリー ウェハース
栄養価				I補給:-494 卵白:16 脂質:15.1 食塩相当量:1.1			
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
午前おやつ	こどもの日	振替休日	プリン	バナナ	牛乳	ジュース	
昼食			麦ごはん ほうれん草カレー 大根の梅サラダ 麦茶 果物 (バナナ)	古代米ごはん ⑤ゆで豚 (レモンソース) 人参のかき揚げ 豆腐の味噌汁 果物 (キウイ)	<b>&lt;弁当献立の日&gt;</b> おにぎり ⑤唐揚げ ナポリタン ポテトサラダ ジュース・果物 (いちご)		麦ごはん ポークハヤシ 人参ドレッシングサラダ 麦茶 果物 (バナナ)
午後おやつ			牛乳 かぼちゃの蒸しパン	牛乳 ヨーグルトスコーン	カルピスポンチ せんべい	牛乳 パン	
栄養価			I補給:-581 卵白:18.7 脂質:16.5 食塩相当量:1	I補給:-591 卵白:17 脂質:26.1 食塩相当量:0.8	I補給:-549 卵白:15.5 脂質:15.1 食塩相当量:1.1	I補給:-559 卵白:14.1 脂質:13.2 食塩相当量:0.9	
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
午前おやつ	せんべい・麦茶	牛乳	バナナ	チーズ	ビスケット・麦茶	ぶどうジュース	
昼食	二穀ごはん ⑤回鍋肉 春雨の中華和え もずく卵スープ 果物 (グレープフルーツ)	麦ごはん ⑤揚げギョーザ もやしのカレー和え キャベツの味噌汁 果物 (オレンジ)	二穀ごはん ポテトオムレツ シーザーサラダ ワカメの味噌汁 果物 (キウイ)	古代米ごはん カツオのたたき風 白和えサラダ 大根の味噌汁 果物 (オレンジ)	麦ごはん 八宝菜丼 ⑤大豆のじゃこ炒め 麦茶 果物 (バナナ)	二穀ごはん クリームシチュー ⑤塩もみサラダ 麦茶 果物 (バナナ)	
午後おやつ	牛乳寒天ゼリー ウェハース	麦茶 山菜おこわ	牛乳 panya5133のパン	麦茶 いちごシフォンケーキ	シリア バター醤油ポップコーン	牛乳 ビスケット	
栄養価	I補給:-437 卵白:12.8 脂質:10.6 食塩相当量:1.5	I補給:-536 卵白:18.1 脂質:14.5 食塩相当量:1.6	I補給:-475 卵白:17.4 脂質:13.7 食塩相当量:1.9	I補給:-499 卵白:23.2 脂質:18.5 食塩相当量:1.7	I補給:-470 卵白:20.6 脂質:12.3 食塩相当量:1.3	I補給:-495 卵白:15.3 脂質:13.5 食塩相当量:0.7	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
午前おやつ	せんべい・麦茶	牛乳	ヤクルト	牛乳	ゼリー	ジュース	
昼食	麦ごはん 納豆そぼろ丼 ⑤切り干し大根のカレー煮 じゃが芋の味噌汁 果物 (オレンジ)	<b>&lt;パースデー会食&gt;</b> お花畑丼 エビのカクテルサラダ 豆腐スープ ヨーグルト (ジャム)	二穀ごはん 野菜炒め かぼちゃの甘煮 つみれ汁 果物 (バナナ)	二穀ごはん ⑤そら豆と筍のグラタン ⑤じゃこサラダ 麩の味噌汁 果物 (キウイ)	二穀ごはん 納豆オムレツ ひじきサラダ ⑤ごぼうの味噌汁 果物 (オレンジ)	二穀ごはん 小魚ふりかけ ⑤竹輪の金平 ⑤ごま味噌豚汁 果物 (バナナ)	
午後おやつ	麦茶 ⑤かりんとう	麦茶 ケーキ	牛乳 小松菜ドーナツ	麦茶 茶飯	牛乳 フルーツサンド	麦茶 シュークリーム	
栄養価	I補給:-446 卵白:15.8 脂質:8.5 食塩相当量:1.3		I補給:-415 卵白:17.6 脂質:15.6 食塩相当量:1.1	I補給:-373 卵白:17.8 脂質:11.5 食塩相当量:1.3	I補給:-510 卵白:20.4 脂質:16.1 食塩相当量:1.5	I補給:-444 卵白:14.1 脂質:10.2 食塩相当量:1.3	
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
午前おやつ	お子様せんべい・麦茶	牛乳	卵ボーロ・麦茶	牛乳	ビスケット・麦茶	ジュース	
昼食	古代米ごはん 手作りがんも かぶの酢の物 キャベツの味噌汁 果物 (グレープフルーツ)	<b>&lt;4歳児保育参加日&gt;</b> 二穀ごはん 根菜ハンバーグ レモンサラダ ワカメの味噌汁 果物 (バナナ)	麦ごはん 五目納豆 ⑤筑前煮 新玉葱の味噌汁 果物 (オレンジ)	二穀ごはん カラフル春巻き 春雨サラダ きのこのスープ 果物 (パイナップル)	古代米ごはん さばの塩焼き 炒り豆腐 ほうれん草の味噌汁 果物 (バナナ)	麦ごはん ⑤麻婆丼 野菜のゆかり和え 麦茶 果物 (バナナ)	
午後おやつ	牛乳 チーズクッキー	ヨーグルト せんべい	牛乳 パンプディング	麦茶 みそ焼きおにぎり	野菜ジュース 洋風じゃが芋餅	牛乳 パン	
栄養価	I補給:-482 卵白:16.4 脂質:16.7 食塩相当量:1.3	I補給:-539 卵白:16.9 脂質:10.9 食塩相当量:1.7	I補給:-529 卵白:21.8 脂質:10.8 食塩相当量:1.6	I補給:-480 卵白:13.5 脂質:11 食塩相当量:1.5	I補給:-565 卵白:23.5 脂質:17.9 食塩相当量:1.8	I補給:-481 卵白:16.3 脂質:12 食塩相当量:1.1	

### <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	504	18	13	1.4
目標値	500	17	13	1.5