



4月 献立表 (3歳未満児)



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
午前おやつ	りんごジュース	茹でさつま芋 麦茶	せんべい 麦茶	チーズ	牛乳	野菜ジュース
昼食	麦ごはん ビーフシチュー コーンサラダ 麦茶 果物 (バナナ)	麦ごはん 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)	ふりかけごはん マカロニグラタン コーンスローサラダ 野菜スープ 果物 (はっさく)	麦ごはん 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)	古代米ごはん 唐揚げ ナムル さつま芋の味噌汁 果物 (バナナ)	二穀ごはん 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	1食分: -378kcal 卵白: 13.1g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.6g	1食分: -390 卵白: 15.1g 脂質: 12.5 食塩相当量: 1.2	1食分: -375 卵白: 9.5g 脂質: 13.1 食塩相当量: 1.6	1食分: -389 卵白: 13.8g 脂質: 9.3 食塩相当量: 1.5	1食分: -474 卵白: 13.6g 脂質: 14.2 食塩相当量: 1.3	1食分: -443 卵白: 16.3g 脂質: 17 食塩相当量: 1.0
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	卵ボーロ 麦茶	せんべい 麦茶	ゼリー	牛乳	茹でさつま芋 麦茶	グレープジュース
昼食	古代米ごはん 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)	麦ごはん 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)	二穀ごはん 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ー 洋風茶碗蒸し 野菜スープ フルーツ寒天	古代米ごはん 魚の西京焼き 筍の土佐煮 山東菜の味噌汁 果物 (バナナ)	二穀ごはん めかぶ納豆 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	1食分: -460 卵白: 15.3g 脂質: 15.9 食塩相当量: 1.6	1食分: -380 卵白: 12.5g 脂質: 6.8 食塩相当量: 0.9	1食分: -383 卵白: 14.3g 脂質: 9.3 食塩相当量: 1.4		1食分: -512 卵白: 22g 脂質: 16.7 食塩相当量: 1.6	1食分: -493 卵白: 17g 脂質: 13.1 食塩相当量: 1.3
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳	せんべい 麦茶	牛乳	バナナ	りんごジュース
昼食	古代米ごはん 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)	ふりかけごはん 鮭フライ (タルタル) トマトパスタ 野菜スープ 果物 (オレンジ)	二穀ごはん 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)	二穀ごはん 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)	古代米ごはん 蒸し豚のごまだれ 炒り豆腐 じゃが芋の味噌汁 果物 (オレンジ)	二穀ごはん 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	麦茶 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	1食分: -461 卵白: 15.2g 脂質: 14.4 食塩相当量: 1.2	1食分: -551 卵白: 18.7g 脂質: 20 食塩相当量: 1.2	1食分: -458 卵白: 13.3g 脂質: 12.2 食塩相当量: 1.4	1食分: -434 卵白: 13g 脂質: 13.6 食塩相当量: 1.2	1食分: -507 卵白: 22.2g 脂質: 19.3 食塩相当量: 1.5	1食分: -446 卵白: 15.6g 脂質: 9 食塩相当量: 1.4
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	ビスケット 麦茶	牛乳	せんべい 麦茶	牛乳	ヤクルト	オレンジジュース
昼食	二穀ごはん 鮭おぼろ丼 さつま芋のおぼろ煮 きつねうどん汁 果物 (バナナ)	麦ごはん 豚肉のヨーグルト味噌汁 パリパリサラダ ごぼうの味噌汁 果物 (キウイ)	二穀ごはん スナックえんどうソテ 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	二穀ごはん 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)	麦ごはん カレー豆腐丼 浅漬け 麦茶 果物 (バナナ)
午後おやつ	麦茶 いちごパバロア	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	1食分: -472 卵白: 14.8g 脂質: 17.3 食塩相当量: 1.6	1食分: -323 卵白: 13g 脂質: 9.2 食塩相当量: 1.3	1食分: -475 卵白: 23.4g 脂質: 15.1 食塩相当量: 1.2		1食分: -552 卵白: 19.7g 脂質: 14.4 食塩相当量: 1.6	1食分: -398 卵白: 15.3g 脂質: 11.3 食塩相当量: 1.4
日付	29日	30日				
午前おやつ		ヤクルト				
昼食	昭和の日	古代米ごはん 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		麦茶 ほうれん草蒸しパン				
栄養価		1食分: -412 卵白: 14.7g 脂質: 9.5 食塩相当量: 0.8				

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	499	17.5	14	1.4
目標値	498	17	13	1.5