

5月 献立予定表 (3.4.5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
昼食				<こどもの日集会> 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	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)	憲法記念日
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: -358 脂質:12.4	タバ: 12.8 食塩相当量:1.1	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	こどもの日	振替休日	ほうれん草カレー 大根の梅サラダ 麦茶 果物 (バナナ)	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)	<弁当献立の日> おにぎり 唐揚げ ナポリタン ポテトサラダ ジュース・果物 (いちご)	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: -467 脂質:16.1 タバ: 15.9 食塩相当量:1.6	I補給: -560 脂質:34.8 タバ: 19.2 食塩相当量:1	I補給: -387 脂質:12.6 タバ: 11.3 食塩相当量:1.1	I補給: -407 脂質:15.7 タバ: 14 食塩相当量:1.1
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	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)	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)	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)	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)	八宝菜丼 大豆のじゃこ炒め 麦茶 果物 (バナナ)	クリームシチュー 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	ジョア バター醤油ポップコーン	牛乳 ビスケット
栄養価	I補給: -307 脂質:11.7 タバ: 11.4 食塩相当量:1.4	I補給: -390 脂質:12.4 タバ: 14.6 食塩相当量:1.9	I補給: -375 脂質:17.1 タバ: 18.5 食塩相当量:2.1	I補給: -446 脂質:21.4 タバ: 25.1 食塩相当量:1.4	I補給: -316 脂質:12.6 タバ: 19.9 食塩相当量:1.6	I補給: -360 脂質:16.6 タバ: 16.1 食塩相当量:1.1
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	納豆そぼろ丼 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)	<パースデー会食> 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)	野菜炒め かぼちゃの甘煮 つみれ汁 果物 (バナナ)	そら豆と筍のグラタン じゃこサラダ 麩の味噌汁 果物 (キウイ)	納豆オムレツ ひじきサラダ ごぼうの味噌汁 果物 (オレンジ)	小魚ふりかけ 竹輪の金平 ごま味噌豚汁 果物 (バナナ)
午後おやつ	麦茶 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: -373 脂質:14.9 タバ: 19.1 食塩相当量:1.5		I補給: -460 脂質:19.1 タバ: 21 食塩相当量:1.3	I補給: -366 脂質:9.3 タバ: 17.5 食塩相当量:1.4	I補給: -419 脂質:20.1 タバ: 20.9 食塩相当量:1.9	I補給: -352 脂質:16.4 タバ: 17.2 食塩相当量:1.7
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	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)	<4歳児保育参加日> 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)	五目納豆 筑前煮 新玉葱の味噌汁 果物 (オレンジ)	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)	さばの塩焼き 炒り豆腐 ほうれん草の味噌汁 果物 (バナナ)	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: -382 脂質:18.7 タバ: 17.2 食塩相当量:1.3	I補給: -343 脂質:7.2 タバ: 11.9 食塩相当量:1.9	I補給: -376 脂質:12.9 タバ: 22.3 食塩相当量:1.8	I補給: -353 脂質:8.3 タバ: 9.4 食塩相当量:1.8	I補給: -430 脂質:18.3 タバ: 22.1 食塩相当量:1.9	I補給: -339 脂質:14.4 タバ: 16.7 食塩相当量:1.4

<以上児 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	379	17	15	1.5
目標値	379	16	15	1.6