

平成30年2月

保育所等給食献立表

					1(木)	2(金)	3(土)
午前					牛乳	牛乳	牛乳
昼食					キーマカレー、キャベツとツナのサラダ、トマト	ごはん、いわしのかば焼き、もやしのおひたし、果物、節分豆	ごはん、豚肉と切り干し大根の煮物、きゅうりのごま酢あえ、果物
午後					お茶、きなこ菓子	牛乳、コーンスナック	牛乳、かりんとう
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前		野菜・果物ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ゆかりごはん、鶏肉の香味焼き、スパゲティサラダ、果物	ごはん、焼き魚、野菜炒め、かぶのみそ汁	ごはん、ポークビーンズ、ブロッコリーのフレンチサラダ、果物	食パン、レバーのバーベキューソースかけ、青菜のごまあえ、トマト	ごはん、白身魚の空揚げマヨソース、きゅうりのおかかあえ、のっぺい汁	ごはん、肉じゃが、こぎつねサラダ、ミニトマト
午後		牛乳、鬼まんじゅう	お茶、薄焼きせんべい	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、パイ菓子	お茶、揚げせんべい	牛乳、えびせん
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳
昼食	建国記念日	振替休日	ごはん、豆腐のてまり揚げ、青菜と白菜のおひたし、果物	ごはん、魚のムニエル、リョネーズポテト、きのこスープ	ロールパン、ビーフシチュー、コーンサラダ、果物	ごはん、魚のフライ、青菜ともやしのおひたし、さつまいものみそ汁	ごはん、華風炒め、かぼちゃのうま煮、果物
午後			お茶、焼きそば	牛乳、クリームサンドビスケット	お茶、おにぎり	お茶、ブリッツ、キャンディチーズ	牛乳、クッキー
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料(ヤクルト)	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、鶏肉の天ぷら、白菜の酢物、トマト	ごはん、ぶり大根、青菜としめじのおひたし、豆腐のみそ汁	牛丼、キャベツの酢物、果物	ごはん、れんこん入りハンバーグ、ポテトサラダ、コンソメスープ	ごはん、揚げ魚のきのこのあんかけ、わかめときゅうりの酢物、果物	ごはん、豆腐とツナの卵焼き、青菜のおひたし、ミニトマト
午後		牛乳、ココア入り蒸しパン	お茶、いもがし	お茶、あられ	牛乳、ウエハース	お茶、きなこ団子	牛乳、ビスケット
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	お誕生会		
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		ごはん、酢豚、華風サラダ、果物	ごはん、魚の照り煮、みもぎあえ、さといものみそ汁	ごはん、鶏肉とれんこんの甘辛炒め、白菜のおかかあえ、トマト	チキンライス、えびフライグリーンフレンチサラダ、果物		
午後		牛乳、カステラ	牛乳、セサミクラッカー	お茶、固形ヨーグルト	お茶、プリン		
			未満児	以上児		未満児	以上児
1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)		エネルギー(kcal)	533	370	鉄(mg)	2.3	2.3
		たんぱく質(g)	19.7	16.9	ビタミンC(mg)	29	36
		脂質(g)	17.6	16.9	食物繊維(g)	3.4	3.3
		カリウム(mg)	782	727	食塩相当量(g)	1.5	1.7
		カルシウム(mg)	266	196			

※3歳以上児は、昼食のごはん及びパンと午前おやつなし。
 ※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

(基本献立作成者：松山市保育・幼稚園課 栄養士)