

平成30年3月

保育所等給食献立表

					1(木)	2(金)	3(土)
午前					牛乳	キャロットジュース	牛乳
昼食					チキンカレー、フレンチサラダ、果物	ごはん、魚のトマトソース煮、キャベツともやしのごま和え、五目スープ	ごはん、五目炒り卵、れんこんサラダ、果物
午後					お茶、甘辛せんべい	牛乳、チーズパン	牛乳、あられ
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、豚肉のしょうが焼き、マセドアンサラダ、果物	ごはん、揚げ魚のりんごソースかけ、青菜としめじのおひたし、かぼちゃのみそ汁	ゆかりごはん、五目煮豆、レバーのほうれんそうあえ、果物	ごはん、鶏の南蛮漬、ひじき煮、ミニトマト	ごはん、魚のカレームニエル、フロッコリーとハムのサラダ、ビーフ汁	ごはん、鶏肉とじゃがいものうま煮、きのこときゅうりのあえもの、果物
午後		お茶、りんまん	牛乳、ゴーフレット	お茶、揚げパン	牛乳、マドレーヌ	お茶、きなこ菓子	牛乳、卵ボーロ、ブリッツ
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前		牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		コッペパン、ミンチボール、華風サラダ、果物	ごはん、はんぺんフライ、青菜ときのこのおかかあえ、ポトフ風	親子丼、キャベツの酢物、トマト	ごはん、厚揚げと豚肉の中華炒め、はくさいのおひたし、かきたま汁	ごはん、レバーのマリアーナソースかけ、マカロニサラダ、果物	ごはん、豆腐のそぼろあんかけ、もやしのごま酢あえ、ミニトマト
午後		お茶、しょうゆ飯	牛乳、米せんべい	お茶、プリンアラモード	牛乳、カステラ	お茶、コーンスナック	牛乳、おしゃぶり昆布、キャンディチーズ
	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
昼食		ごはん、揚肉のおろし煮、五目白あえ、果物	ごはん、魚のチーズ焼き、きんぴら、麩入りすまし汁	春分の日	ごはん、豚肉のカレー炒め、ツナとレタスのサラダ、トマト	ごはん、魚のてんぷら、青菜のあえもの、だいこんのみそ汁	ロールパン、クリームシチュー、きゅうりとハムのマリネ、果物
午後		お茶、ベーコン入り蒸しパン	オレンジジュース、クラッカー		お茶、ちゃんぽん	お茶、パイ菓子	牛乳、バームクーヘン
	お誕生会	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	鯛めし、若鶏のレモン煮、ポテトサラダ、果物	ごはん、コロッケ、わかめの酢物、果物	ごはん、鮭のチャンちゃん焼き、キャベツの山吹あえ、けんちん汁	ごはん、豆腐のてまり揚げ、ひじきのサラダ、果物	ごはん、八宝菜、きゅうりのごまあえ、ミニトマト	ごはん、さつまあげ、青菜の磯浸し、コンソメスープ	ごはん、牛肉の香味焼き、はるさめの酢物、果物
午後	牛乳、プチケーキ	お茶、薄焼きせんべい	牛乳、クッキー	お茶、さつまいものきんつば	牛乳、サブレ	お茶、ホットドッグ	ミルクココア、ワッフル
			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)	538	378	鉄(mg)	2.2	2.2
		たんぱく質(g)	20.1	17.6	ビタミンC(mg)	30	35
		脂質(g)	17.7	17.4	食物繊維(g)	3.3	3.3
		カリウム(mg)	767	711	食塩相当量(g)	1.5	1.8
		カルシウム(mg)	248	183			

※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)