

平成30年4月

保育所等給食献立表

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(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、筑前煮、わかめときゅうりの酢物、果物	わかめごはん、焼き魚、野菜炒め、じゃがいものみそ汁	ごはん、豚肉のバーベキューソースあえ、青菜のおかかあえ、トマト	カレーライス、コンビネーションサラダ、果物	ごはん、白身魚の空揚げ、もやしのごまあえ、わかめときこの清汁	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、キャベツの甘酢和え、果物	
午後		牛乳、ビスケット	牛乳、フリッツ、キャンディチーズ	お茶、ポテトフライ	牛乳、米せんべい	オレンジジュース、米粉蒸しパン	牛乳、マドレーヌ	
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	
午前		牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ごはん、はくさいと鶏団子の煮込み、青菜のおひたし、果物	食パン、ちくわの磯辺揚げ、ツナポテト、レタスのスープ	ごはん、鶏肉とじゃがいものうま煮、ほうれんそうの白あえ、果物	ごはん、ささみフライ、はくさいの酢物、かぼちゃのみそ汁	ごはん、マーボー豆腐、もやしの彩りあえ、果物	ごはん、牛肉の甘辛炒め、ひじきのサラダ、ミニトマト	
午後		牛乳、クッキー	牛乳、フルーツゼリー	お茶、わかめうどん	牛乳、甘辛せんべい	お茶、お好み焼き(豚肉・卵)	牛乳、かりんとう	
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	
午前		牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		牛丼、キャベツのごま酢あえ、果物	ごはん、魚の南蛮漬け、スパゲティサラダ、トマト	ごはん、華風炒め、ブロッコリーのカニあんかけ、コンソメスープ	ごはん、レバーの甘辛煮、はるさめの酢物、果物	ごはん、魚のムニエル、じゃがいものきんぴら、たまねぎのみそ汁	ごはん、カレーピーンズ、トマトとレタスのサラダ、果物	
午後		牛乳、クリームサンドビスケット	お茶、フルーツポンチ	牛乳、野菜と果物のスナックパン	お茶、きなこ菓子	お茶、しょうゆもち	牛乳、薄焼きせんべい	
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	野菜・果物ジュース	牛乳	
昼食		ごはん、肉じゃが、ほうれんそうのおひたし、果物	ごはん、魚のたつた揚げ、キャベツの甘酢和え、豚汁	ロールパン、ハンバーグ、ポテトサラダ、ミニトマト	ごはん、高野豆腐の挽き肉かけ、もやしの酢物、果物	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、ひじき煮、チンゲンサイのスープ	ごはん、豚肉とたまねぎのケチャップ煮、拌三絲、果物	
午後		お茶、マカロニ黄粉	牛乳、ゴーフレット	お茶、おにぎり	牛乳、カステラ	牛乳、サブレ	お茶、パイ菓子	
	29(日)	30(月)	お誕生会					
午前			牛乳					
昼食	昭和の日	振替休日	松山ずし、せんざんき、アスパラガスときゅうりのサラダ、果物					
午後			お茶、プリン					
1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)			未満児	以上児		未満児	以上児	
			エネルギー(kcal)	511	369	カルシウム(mg)	256	193
			たんぱく質(g)	19.4	17.0	鉄(mg)	2.2	2.2
			脂質(g)	17.0	16.3	ビタミンC(mg)	31	36
			カリウム(mg)	787	738	食塩相当量(g)	1.4	1.7

※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)