

平成30年9月

保育所等給食献立表

							1(土)	
午前							牛乳	
昼食							ごはん、鶏肉とごぼうの味噌炒め、ほうれんそうの磯浸し、果物	
午後							牛乳、かりんとう	
		2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料(ヤクルト)	牛乳	牛乳
昼食		キーマカレー、キャベツときゅうりの甘酢あえ、トマト	ごはん、魚のレモン煮、マカロニサラダ、コンソメスープ	ごはん、豆腐とツナの卵焼き、レバーのほうれんそうあえ、果物	ごはん、八宝菜、小松菜とコーンのおひたし、トマト	ごはん、魚のオーロラソースかけ、フレンチサラダ、果物	ごはん、牛肉の香味焼き、はくさいとちくわのおかかあえ、ミニトマト	
午後		お茶、米せんべい	お茶、わらびもち	牛乳、クッキー	牛乳、きなこ菓子	お茶、里芋とひじきの炊き込みごはん	牛乳、あられ	
		9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳
昼食		ごはん、豆腐のてまり揚げ、ナムル、果物	ごはん、魚の照り煮、五目野菜炒め、トマト	ごはん、レバーのマリアナソースかけ、きゅうりとハムのマリネ、果物	わかめごはん、いも炊き、青菜のごまあえ、果物	ごはん、魚のカレームニエル、フロッコリーのサラダ、きのこスープ	ごはん、華風炒め、わかめときゅうりの酢物、果物	
午後		お茶、ジャム入りヨーグルト	牛乳、チーズパン	お茶、薄焼きせんべい	お茶、お好み焼き(豚肉・卵)	牛乳、フリッツ、キャンディチーズ	牛乳、サブレ	
		16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前				牛乳	オレンジジュース(缶)	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		敬老の日		牛丼、青菜ともやしのごまあえ、ミニトマト	★災害時給食献立★ ごはん、大豆の煮物、わかめのサラダ、じゃがいものみそ汁	ごはん、魚のチーズ焼き、青菜としめじのソテー、果物	ごはん、ひじき入りハンバーグ、はくさいときゅうりの酢物、もやしの清汁	ごはん、鶏肉とじゃがいものうま煮、小松菜のおひたし、果物
午後				お茶、おかき	お茶、リッツ	牛乳、にんじんジャムサンド	お茶、プリン	牛乳、甘辛せんべい
		23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前				飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	秋分の日	振替休日		ごはん、マーボーなす、華風サラダ、果物	ごはん、魚の空揚げ、チンゲン菜としめじのおひたし、豆腐のみそ汁	ごはん、豚肉と切り干しだいごんの煮物、きゅうりのおかかあえ、ミニトマト	ごはん、かき揚げ、五目白あえ、果物	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、かぼちゃのサラダ、ミニトマト
午後				お茶、豆腐のみたらし団子	牛乳、ウエハース	牛乳、ホットケーキ	お茶、フルーツゼリー	牛乳、いもがし
		30(日)	お誕生会					
午前		牛乳						
昼食		さつまいもごはん、魚のアーモンド揚げ、アスパラとキャベツのサラダ、果物						
午後		お茶、ミニシュークリーム						
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)	503	355	カルシウム(mg)	255	191
			たんぱく質(g)	19.0	16.7	鉄(mg)	2.4	2.5
			脂質(g)	16.6	16.1	ビタミンC(mg)	27	31
			カリウム(mg)	766	724	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)