

平成30年10月

保育所等給食献立表

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳
昼食	ハヤシライス、グリーンフレ ンチサラダ、果物	ごはん、魚のムニエル、フ ロッコリーのカニあんかけ、 レタスのスープ	ごはん、大豆入り磯煮、華風 サラダ、果物	ごはん、一口カツ、ごぼうの きんぴら、さといものみそ汁	ごはん、白身団子のオーロラ ソース、ナムル、キャンディ チーズ	ごはん、筑前煮、はくさいの ごまあえ、果物
午後	お茶、きなこ菓子	牛乳、コーンスナック	お茶、焼きうどん	牛乳、薄焼きせんべい	牛乳、スイートポテト	お茶、プリン
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前		牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	体育の日	ごはん、鶏肉のきのこ甘酢あ んかけ、にんじんしりしり、 ビーフン汁	わかめごはん、鮭のチャン チャン焼き、かぼちゃのうま 煮、果物	コッペパン、レバーのバーベ キューソースかけ、ツナと キャベツのサラダ、トマト	ごはん、焼き魚、キャベツの ごまあえ、たぬぎ汁	ごはん、高野豆腐の卵とじ、 青菜のおかかあえ、ミニトマ ト
午後		お茶、カステラ	牛乳、ウエハース	お茶、栗ごはん	牛乳、バームクーヘン	牛乳、あられ
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(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、マーボー豆腐、拌三 絲、果物	ごはん、魚の南蛮漬け、青菜 ともやしのごまあえ、かきた ま汁	ごはん、れんこん入りハン バーグ、スパゲティサラダ、 果物	ごはん、豆腐団子の空揚げ、 はくさいのおひたし、かぼ ちゃのみそ汁	さんまのかば焼き丼、揚げ入 り白あえ、果物	ごはん、さといものそぼろ 煮、キャベツの酢物、ミニト マト
午後	お茶、五平もち	お茶、かりんとう	牛乳、フレンチトースト	お茶、甘辛せんべい	牛乳、クリームサンドビス ケット	牛乳、セサミクラッカー
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん、すき焼き、きゅうり のおかかあえ、果物	ごはん、はんぺんフライ、中 華風酢物、豚汁	ゆかりごはん、豚肉のしょう が焼き、フロッコリーとゆで 卵のサラダ、ミニトマト	ごはん、カレービーンズ、さ さみとトマトのマリネ、果物	ごはん、魚の香り揚げ、こま つなのおひたし、わかめスー プ	ごはん、厚揚げと豚肉の中華 炒め、さつまいもの煮物、果 物
午後	お茶、ホットドッグ	牛乳、クッキー	お茶、マカロニ黄粉	お茶、揚げせんべい	牛乳、ワッフル	お茶、えびせん
28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	お誕生会		
午前	牛乳	乳酸菌飲料(ヤクルト)	牛乳	牛乳		
昼食	ごはん、鶏肉のたつた揚げ、 ひじきのサラダ、けんちん汁	ごはん、平天入りおでん、ほ うれんそうの磯浸し、果物	ロールパン、かぼちゃのシ チュー、だいこんサラダ、ミ ニトマト	きのこごはん、鶏肉のから揚 げ、ポテトサラダ、果物		
午後	牛乳、ココア入り蒸しパン	牛乳、ビスケット	お茶、フルーツゼリー	牛乳、カップケーキ		
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)	534	370	カルシウム(mg)	250	189
	たんぱく質(g)	19.4	16.7	鉄(mg)	2.3	2.3
	脂質(g)	17.2	16.6	ビタミンC(mg)	28	33
	カリウム(mg)	760	700	食塩相当量(g)	1.4	1.6

※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)