

平成30年11月

保育所等給食献立表

					1(木)	2(金)	3(土)
午前					牛乳	牛乳	
昼食					親子丼、こまつなとコーンのおひたし、なし	ごはん、揚げ魚のきのこあんかけ、だいこんときゅうりの酢物、トマト	文化の日
午後					お茶、かりんとう	牛乳、マドレーヌ	
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前		牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、豚肉のカレー炒め、ツナポテト、みかん	ごはん、魚のチーズフリッター、もやしの彩りあえ、豆腐入りわかめスープ	ごはん、ミンチボール、ブロッコリーのサラダ、かき	ごはん、八宝菜、青菜の煮びたし、ミニトマト	ごはん、かき揚げ、かぶとかきの酢物、麩入りすまし汁	ごはん、五目煮豆、青菜のおかあえ、黄桃缶
午後		お茶、豆腐のみたらし団子	牛乳、サブレ	お茶、プリン	牛乳、ホットケーキ	お茶、薄焼きせんべい	牛乳、ビスケット
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前		牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		豚肉とごぼうのガーリックライス、グリーンフレンチサラダ、ミニトマト	ごはん、魚のみそ煮、はくさいのおかあえ、ピーマン汁	ごはん、豚肉と青菜炒め、かぼちゃのうま煮、ミニトマト	ロールパン、レバーのマリアソースかけ、マカロニサラダ、みかん	わかめごはん、魚のたつた揚げ、もやしのごまあえ、けんちん汁	ごはん、じゃがいものそぼろ煮、キャベツときゅうりの甘酢あえ、パイン缶
午後		お茶、きなこ菓子	お茶、大学いも	牛乳、ウエハース	お茶、じゃこ入りごはんのおやき	お茶、米せんべい	牛乳、あられ
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前		牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳		牛乳
昼食		ごはん、マーボー豆腐、華風サラダ、バナナ	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、青菜のおひたし、のっぺい汁	カレーライス、れんこんサラダ、トマト	ごはん、魚の照り焼き、きんぴら、豆腐ときこののみそ汁	勤労感謝の日	ごはん、豚肉と切り干しだいこんの煮物、わかめときゅうりの酢物、みかん缶
午後		お茶、かぼちゃ蒸しパン	牛乳、クッキー	牛乳、クリームサンドビスケット	牛乳、ワッフル		牛乳、いもがし
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	お誕生会
午前		牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		コッペパン、ポークビーンズ、だいこんとツナのサラダ、りんご	ゆかりごはん、焼き魚、きのこのおから煮、はくさいのみそ汁	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、かぶとにんじんのなます、バナナ	ごはん、豚肉とごぼうの味噌炒め、きゅうりのごまあえ、ミニトマト	ごはん、鮭のクリームソースかけ、青菜としめじのソテー、りんご	炒飯、魚のフライ、トマトのフレンチサラダ、かき
午後		お茶、黒豆ごはん	牛乳、甘辛せんべい	お茶、中華そば	牛乳、パイ菓子	お茶、カステラ	お茶、えびせん
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)	525	359	カルシウム(mg)	248	180
		たんぱく質(g)	19.8	17.1	鉄(mg)	2.4	2.3
		脂質(g)	16.5	15.6	ビタミンC(mg)	25	30
			763	706	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)