

平成30年12月

保育所等給食献立表

								1(土)
午前							牛乳	
昼食							ごはん、厚揚げの挽き肉煮、はくさいのおかかあえ、トマト	
午後							牛乳、コーンスナック	
		2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前		牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		カレーライス、キャベツのサラダ、かき	ごはん、魚のごま風味揚げ、もやしの彩りあえ、みそ汁	ごはん、鶏肉とたまねぎのケチャップ煮、コーンサラダ、みかん	ごはん、豆腐団子の空揚げ、はくさいの煮びたし、トマト	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、わかめとだいごんのサラダ、ピーマン汁	ごはん、肉じゃが、青菜とかまぼこのごまあえ、パイン缶	
午後		お茶、かりんとう	牛乳、サブレ	牛乳、きなこトースト	お茶、プリン	お茶、肉まん	牛乳、えびせん	
		9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前		牛乳	乳酸菌飲料(ヤクルト)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ロールパン、かぼちゃのシチュー、グリーンフレンチサラダ、トマト	ごはん、魚の空揚げ、ひじき入り白あえ、キウイフルーツ	ごはん、鶏肉の香味焼き、切り干しだいごんのサラダ、ミニトマト	中華丼、レバーのほうれんそうあえ、バナナ	ごはん、揚げ魚のおろし煮、きゅうりの酢物、さといもとはくさいのみそ汁	ごはん、だいごんと鶏肉のうま煮、青菜とコーンのごまあえ、みかん缶	
午後		お茶、おにぎり	牛乳、カステラ	お茶、フライドポテト	牛乳、ウエハース	お茶、あられ	牛乳、クッキー	
		16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前		オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		コッペパン、カレーピーンズ、コールスローサラダ、トマト	ごはん、若鶏のレモン煮、きゅうりのおかかあえ、のっぺい汁	わかめごはん、平天入りおでん、拌三絲、ミニトマト	ごはん、レバーのバーベキューソースかけ、五目野菜炒め、バナナ	ごはん、魚の照り煮、青菜のごまあえ、清汁	ごはん、豆腐の中華煮、ひじきのサラダ、黄桃缶	
午後		フルーツ豆乳、パイ菓子	牛乳、クリームサンドビスケット	お茶、みかんヨーグルト	お茶、きなこ菓子	牛乳、にんじんジャムサンド	お茶、甘辛せんべい	
		23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	お誕生会
午前				野菜・果物ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	天皇誕生日	振替休日	ごはん、ハンバーグ、スパゲティサラダ、野菜スープ	ごはん、鮭のチャンチャン焼き、青菜としめじのおひたし、バナナ	ごはん、華風炒め、ブロックリーのごまサラダ、みかん	ごはん、魚のタルタルソースかけ、ぎんびら、トマト	サンドイッチ、鶏肉のたつた揚げ、かぼちゃのサラダ、りんご	
午後			牛乳、ミニケーキ	お茶、年越しうどん	牛乳、バームクーヘン	お茶、いもがし	お茶、フルーツゼリー	
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)	522	363	カルシウム(mg)	245	181	
		たんぱく質(g)	19.3	16.6	鉄(mg)	2.3	2.4	
		脂質(g)	17.3	16.7	ビタミンC(mg)	30	35	
		カリウム(mg)	785	733	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 )