

平成31年1月

保育所等給食献立表

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
午前					牛乳	牛乳	
昼食					カレーライス、りんごサラダ、トマト	ごはん、高野豆腐の卵とじ、こまつなのおひたし、みかん缶	
午後					牛乳、甘辛せんべい	牛乳、かりんとう	
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	野菜・果物ジュース	牛乳	牛乳
昼食		コッペパン、ひじき入りハンバーグ、マカロニサラダ、トマト	ごはん、筑前煮、紅白なます、田作り、みかん	ごはん、魚のフライ、コンビネーションサラダ、コンソメスープ	ごはん、鶏肉とじゃがいものうま煮、揚げ入り白あえ、キウイフルーツ	ごはん、かき揚げ、わかめときゅうりの酢物、りんご	ごはん、豆腐のそぼろあんかけ、青菜とかまぼこのごまあえ、ミニトマト
午後		お茶、七草粥	牛乳、クッキー	お茶、薄焼きせんべい	牛乳、カステラ	お茶、ぜんざい	牛乳、いもがし
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前			牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		成人の日	親子丼、拌三絲、バナナ	ごはん、魚の磯辺揚げ、青菜のごまあえ、みそ汁	ごはん、すき焼き、きゅうりのおかかあえ、トマト	ロールパン、魚のカレームニエル、ゆで卵とブロッコリーのサラダ、きのこスープ	ごはん、鶏肉とごぼうの味噌炒め、キャベツときゅうりの甘酢あえ、ミニトマト
午後			お茶、えびせん	牛乳、クラッカーサンド	お茶、サブレ	お茶、おにぎり	牛乳、きなこ菓子
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前		乳酸菌飲料(ヤクルト)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、鶏の南蛮漬、はくさいと青菜のおひたし、りんご	ごはん、焼き魚、かぼちゃのうま煮、豚汁	ごはん、マーボー豆腐、棒棒鶏サラダ、バナナ	ごはん、牛肉の甘辛炒め、きゅうりのごまあえ、トマト	ゆかりごはん、魚のたつた揚げ、かぶとかきの酢物、すいとん汁	ごはん、ポークビーンズ、卵とはるさめサラダ、バナナ
午後		牛乳、ホットケーキ	お茶、あられ	牛乳、クリームサンドビスケット	お茶、中華そば	牛乳、バームクーヘン	お茶、コーンスナック
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	お誕生会		
午前		牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	
昼食		ごはん、レバーの甘辛煮、はくさいのおひたし、みかん	ごはん、魚のみそ煮、キャベツのもみ漬、けんちん汁	ごはん、豆腐団子の空揚げ、もやしの彩りあえ、トマト	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、ブロッコリーのサラダ、卵とチンゲンサイのスープ	五目ちらし寿し、牛肉のごま焼き、きゅうりのフレンチサラダ、りんご	
午後		牛乳、パイ菓子	お茶、ふかし芋	牛乳、マドレーヌ	牛乳、ウエハース	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)	529	367	カルシウム(mg)	252	189
		たんぱく質(g)	19.5	16.9	鉄(mg)	2.3	2.4
		脂質(g)	17.3	16.8	ビタミンC(mg)	27	31
		カリウム(mg)	750	688	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 )