

平成31年2月

保育所等給食献立表

						1(金)	2(土)		
午前						牛乳	牛乳		
昼食						キーマカレー、キャベツとツナのサラダ、トマト	ごはん、豚肉と切り干しだいごんの煮物、青菜とはくさいのおひたし、みかん缶		
午後						お茶、きなこ菓子	牛乳、クッキー		
3(日)		4(月)		5(火)		6(水)			
午前		牛乳	野菜・果物ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		ごはん、酢豚、ひじきのごまネーズ、りんご、節分豆	ごはん、いわしのかば焼き、野菜炒め、バナナ	わかめごはん、鶏肉のから揚げ、キャベツのごまあえ、豆腐とたまねぎのみそ汁	ごはん、レバーのバーベキューソースかけ、はくさいの酢物、トマト	ごはん、魚のごまみそ焼き、青菜としめじのおひたし、のっぺい汁	ごはん、華風炒め、わかめときゅうりの酢物、ミニトマト		
午後		牛乳、コーンスナック	牛乳、鬼まんじゅう	牛乳、ウエハース	お茶、マカロニ黄粉	牛乳、カステラ	牛乳、いもがし		
10(日)		11(月)		12(火)		13(水)			
午前			フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		建国記念日		ロールパン、ビーフシチュー、コーンサラダ、りんご	ごはん、魚のムニエル、リョネーズポテト、きのこスープ	豚丼、だいこんサラダ、トマト	ごはん、白身魚の空揚げマヨソース、もやしの彩りあえ、かぶのみそ汁		
午後				お茶、おにぎり	牛乳、あられ	お茶、豆腐のみたらし団子	牛乳、かりんとう	牛乳、サブレ	
17(日)		18(月)		19(火)		20(水)			
午前		牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		ごはん、ちくわの磯辺揚げ、きゅうりのおかかあえ、豆腐とはくさいのみそ汁	ごはん、揚げ魚のきのこあんかけ、キャベツの酢物、バナナ	ごはん、カレービーンズ、ブロッコリーのフレンチサラダ、みかん	ごはん、鶏肉の天ぷら、青菜のごまあえ、トマト	コッペパン、れんこん入りハンバーグ、ポテトサラダ、コンソメスープ	ごはん、豆腐とツナの卵焼き、青菜のおひたし、パイ缶		
午後		お茶、甘辛せんべい	牛乳、ココア入り蒸しパン	牛乳、セサミクラッカー	お茶、もも入りヨーグルト	お茶、薄焼きせんべい	牛乳、えびせん		
24(日)		25(月)		26(火)		27(水)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳			
昼食		ごはん、チキンカツ、華風サラダ、トマト	ごはん、ぶりだいごん、青菜と油揚げのごまあえ、りんご	ごはん、鶏肉とれんごんの甘辛炒め、はくさいのおかかあえ、トマト	ごはん、豆腐のでまり揚げ、スパゲティサラダ、バナナ	チキンライス、えびフライ、グリーンフレンチサラダ、いちご			
午後		牛乳、クリームサンドビスケット	お茶、焼きそば	お茶、プリン	牛乳、ワッフル	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			
		エネルギー(kcal)		527		362		248	
		たんぱく質(g)		19.0		16.1		2.3	
		脂質(g)		17.1		16.4		28	
		カリウム(mg)		759		692		1.4	
						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)