

平成31年3月

保育所等給食献立表

						1(金)		2(土)							
午前							牛乳		牛乳						
昼食							チキンカレー、フレンチサラダ、果物		ごはん、豚肉のしょうが焼き、キャベツともやしのおかかあえ、トマト						
午後							牛乳、パイ菓子		お茶、あられ						
		3(日)		4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)	
午前			牛乳		牛乳		乳酸菌飲料(ヤクルト)		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳
昼食			ごはん、根菜のごまだれ煮、はるさめの酢物、果物		わかめごはん、焼き魚、炒り豆腐、かきたま汁		ピビンパ丼、キャベツの酢物、ミニトマト		ごはん、レバーのマリアナソースかけ、青菜のあえもの、果物		ごはん、魚のムニエル、ひじきのサラダ、豚汁		ごはん、豆腐のそぼろあんかけ、はくさいとちりめんのおひたし、果物		
午後			お茶、りんまん		牛乳、クッキー		牛乳、パンケーキ		お茶、米せんべい		お茶、フルーツゼリー		牛乳、きなこ菓子		
		10(日)		11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(土)	
午前			牛乳		野菜・果物ジュース		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳
昼食			コッペパン、ハンバーグ、かぼちゃサラダ、にんじんのグラッセ		ごはん、魚のたつた揚げ、キャベツとわかめの甘酢あえ、じゃがいものみそ汁		ごはん、八宝菜、コーンサラダ、果物		ごはん、コロッケ、わかめ酢物、ミニトマト		ごはん、魚のみそ煮、みもざあえ、けんちん汁		ごはん、五目炒り卵、もやしのごま酢あえ、果物		
午後			お茶、しょうゆ飯		牛乳、ビスケット		牛乳、ミニシュークリーム		お茶、甘辛せんべい		お茶、プリンアラモード		牛乳、かりんとう		
		17(日)		18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)	
午前			牛乳		オレンジジュース		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳
昼食			ごはん、揚肉のおろし煮、ひじきの白あえ、果物		ごはん、厚揚げと豚肉の中華炒め、拌三絲、ミニトマト		ごはん、揚げ魚のりんどソースかけ、青菜ときのこのあえもの、わかめスープ		春分の日		ごはん、豚肉のカレー炒め、ツナとレタスのサラダ、トマト		ロールパン、クリームシチュー、きゅうりとハムのマリネ、果物		
午後			お茶、ミートソースパスタ		お茶、サブレ		牛乳、ゴーフレット				フルーツ豆乳、えびせん		牛乳、バームクーヘン		
		お誕生会		25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)	
午前	牛乳		飲むヨーグルト		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳
昼食	鯛めし、若鶏のレモン煮、ポテトサラダ、果物		ごはん、豚肉とチンゲンサイ炒め、マカロニサラダ、果物		ごはん、白身団子のオーロラソース、ナムル、キャベツとはるさめのスープ		ゆかりごはん、五目煮豆、レバーのほうれんそうあえ、果物		ごはん、鶏肉のマーマレード煮、ブロッコリーのサラダ、ビーフン汁		ごはん、さけのチャンチャン焼き、きんぴら、果物		ごはん、鶏肉と切り干しだいこんのうま煮、キャベツとかにかまぼこの酢物、ミニトマト		
午後	牛乳、プチケーキ		お茶、さつまいもの天ぷら		オレンジジュース、フリッツ、キャンディチーズ		お茶、いもがし		お茶、ジャム入りヨーグルト		牛乳、セサミクラッカー		ミルクココア、ワッフル		
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)		531		369		カルシウム(mg)		249			
				たんぱく質(g)		19.7		17.1		鉄(mg)		2.2			
				脂質(g)		17.4		16.9		ビタミンC(mg)		31			
				カリウム(mg)		769		711		食塩相当量(g)		1.4			

※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)