

2019年4月

保育所等給食献立表

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
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、牛肉の甘辛炒め、はくさいの酢物、果物	ごはん、魚の空揚げ、ひじきのごまネーズ、じゃがいものみそ汁	ごはん、豚肉とたまねぎのケチャップ煮、はるさめの酢物、果物	ごはん、豆腐団子の空揚げ、中華風あえもの、きのこスープ	カレーライス、コールスローサラダ、果物	ごはん、華風炒め、もやしときゅうりの甘酢和え、フルーツゼリー
午後	牛乳、米せんべい	牛乳、クリームサンドビスケット	牛乳、マカロニ黄粉	牛乳、クラッカー	牛乳、キャロット蒸しパン	牛乳、パイ菓子
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳
昼食	コッペパン、ハンバーグ、スパゲティサラダ、ミニトマト	ごはん、魚のムニエル、きんぴら、豆腐とかぼちゃのみそ汁	ごはん、マーボー豆腐、もやし酢物、果物	ごはん、レバーのバーベキューソースかけ、ツナポテト、トマト	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、たまねぎとスナップえんどうのソテー、けんちん汁	ごはん、肉じゃが、青菜とコーンのおひたし、果物
午後	牛乳、ビスケット	お茶、ポテトフライ	牛乳、カステラ	お茶、きつねうどん	牛乳、えびせん	牛乳、クッキー
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
午前	乳酸菌飲料(ヤクルト)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	牛丼、キャベツのごま酢あえ、果物	ごはん、魚のカレーあんかけ、おかかあえ、ミニトマト	ごはん、鶏肉とごぼうの味噌炒め、切り干しだいこんのサラダ、麩入り清汁	ロールパン、ポークビーンズ、青菜とちりめんのおひたし、果物	【お誕生会】 松山ずし、せんざんき、アスパラガスときゅうりのサラダ、果物	ごはん、鶏肉とかぼちゃのうま煮、わかめときゅうりの酢物、トマト
午後	牛乳、マドレーヌ	お茶、お好み焼き(豚肉・卵)	フルーツ豆乳、ウエハース	お茶、おにぎり	お茶、プリン	牛乳、サブレ
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
午前	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん、ささみフライ、ひじき煮、ミニトマト	わかめご飯、焼き魚、じゃがいもとベーコンのカレー炒め、コンソメスープ	肉みそキャベツ丼、拌三絲、ミニトマト	ごはん、レバーの甘辛煮、もやしのごまあえ、果物	ごはん、魚のトマトソース煮、コンビネーションサラダ、ビーフ汁	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、青菜とにんじんのあえもの、果物
午後	お茶、しょうゆもち	牛乳、甘辛せんべい	お茶、フルーツポンチ	ミルクココア、野菜と果物のスナックパン	お茶、コーンスナック、キャンディチーズ	牛乳、おかき
	28(日)	29(月)	30(火)			
午前						
昼食		昭和の日	国民の休日			
午後						
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)	507	385	カルシウム(mg)	288	255
	たんぱく質(g)	20.4	20.0	鉄(mg)	2.6	2.8
	脂質(g)	16.3	16.6	ビタミンC(mg)	25	30
	カリウム(mg)	810	828	食塩相当量(g)	1.4	1.7

※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)