

令和元年5月

保育所等給食献立表

			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)			
午前									
昼食			天皇の即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日			
午後									
			5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
午前			乳酸菌飲料 (ヤクルト)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	こどもの日	振替休日	ハヤシライス、スパゲティ サラダ、果物	ごはん、魚の磯辺揚げ、さ んぴら、そらまめの塩ゆで	ごはん、鶏肉のごま焼き、 ポテトサラダ、果物	ごはん、大豆入り磯煮、 キャベツの酢物、かぼちゃ のみそ汁	ごはん、豚肉のしょうが焼 き、青菜ともやしのおひた し、ミニトマト		
午後			牛乳、米せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、ホットケーキ	お茶、プリン	牛乳、かりんとう		
			12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
午前		牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、筑前煮、はるさめ の酢物、かきたま汁	中華丼、青菜とキャベツの ごまあえ、トマト	コッペパン、レバーのバー ベキューソースかけ、マカ ロニサラダ、果物	ごはん、高野豆腐の卵と じ、きゅうりとさくらえび の酢物、中華風スープ	【お誕生会】 チキンライス、鶏肉のオニ オンガーリック、レタスと コーンのサラダ、果物	ごはん、豚肉と切り干しだ いこんの煮物、青菜とき このおかかあえ、ミニマ ト		
午後		牛乳、きなこ菓子	お茶、かしわもち	牛乳、クッキー	お茶、ミートソースパスタ	牛乳、甘辛せんべい	牛乳、ゴーフレット		
			19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (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		ごはん、若鶏のレモン煮、 炒り豆腐、果物	ごはん、魚の照り焼き、野 菜炒め、そうめん汁	ロールパン、ひじき入りハ ンバーグ、もやしの彩りあ え、果物	ごはん、カレービーンズ、 わかめとコーンの酢物、ミ ニトマト	ごはん、魚のムニエル、青 菜の煮びたし、レタスの スープ	ごはん、鶏肉と野菜の甘辛 炒め、ナムル、果物		
午後		お茶、じゃがいものバター 焼き	牛乳、パイ菓子	お茶、ピースごはん	牛乳、クリームサンドビス ケット	牛乳、サブレ	お茶、えびせん、キャン ディチーズ		
			26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
午前		オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ごはん、じゃがいものそぼ ろ煮、切り干しだいこんと ちりめん酢物、こまつな のみそ汁	ごはん、魚の南蛮漬け、青 菜とにんじんのおかかあ え、果物	親子丼、華風サラダ、トマ ト	ごはん、厚揚げと青菜のう ま煮、もやしときゅうりの 甘酢あえ、果物	ごはん、魚のチーズ焼き、 かぼちゃサラダ、わかめ スープ			
午後		牛乳、フレンチトースト	牛乳、コーンスナック	お茶、白玉きな粉	牛乳、クラッカー	牛乳、マドレーヌ			
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)	513	390	カルシウム (mg)	290		
			たんぱく質 (g)	21.1	20.6	鉄 (mg)	2.4		
			脂質 (g)	16.6	16.7	ビタミンC (mg)	28		
			カリウム(mg)	859	883	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)