

令和元年6月

保育所等給食献立表

						1(土)									
午前							牛乳								
昼食							ごはん、鶏肉とごぼうのみそ炒め、ほうれん草の磯びたし、ミニトマト								
午後							牛乳、キャンディチーズ、ブリッツ								
2(日)		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)			
午前		牛乳		牛乳		牛乳		ヤクルト		牛乳		牛乳			
昼食		キーマカレー、キャベツとツナのサラダ、果物		ごはん、焼き魚、ひじき煮、かきたま汁		ごはん、豆腐のてまり揚げ、きゅうりとさくらえびの酢物、トマト		ごはん、肉じゃが、ほうれん草のおひたし、かぼちゃのみそ汁		ごはん、白身魚の空揚げマヨソース、春雨の酢物、ミニトマト		ごはん、豚肉のケチャップ炒め、こまつなのおかかあえ、果物			
午後		牛乳、かりんとう		お茶、ジャム入りヨーグルト		お茶、甘辛せんべい		牛乳、カステラ		牛乳、チーズ入り蒸しパン		オレンジジュース、クッキー			
9(日)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)			
午前		牛乳		オレンジジュース		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
昼食		ロールパン、ささみのカレー揚げ、ポテトサラダ、トマト		ごはん、魚の照り焼き、切り干し大根としらすの酢物、きのこのスープ		ごはん、ポークビーンズ、しろりのごまあえ、果物		ごはん、松風焼き、キャベツの酢物、みそ汁		ごはん、魚のフライ、ほうれん草の煮びたし、果物		ごはん、炒り鶏、拌三糸、ミニトマト			
午後		お茶、米せんべい		牛乳、ドーナツ		牛乳、クラッカー		牛乳、マカロニ黄粉		お茶、ゼリー		牛乳、クリームサンドビスケット			
16(日)		17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)			
午前		飲むヨーグルト		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
昼食		ごはん、鶏肉の竜田揚げ、コールスローサラダ、枝豆		ごはん、魚のカレームニエル、ごぼうとこんにゃくの炊め煮、コンソメスープ		そばご飯、白身魚のラビコットソース、にんじんしりしり、果物		ビビンバ、わかめときゅうりの酢物、ゆでとうもろこし		ごはん、魚の天ぷら、ひじきサラダ、豆腐入りすまし汁		ごはん、ツナ入り炒りたまご、青菜ときのこのあえもの、果物			
午後		牛乳、うす焼きせんべい		牛乳、フレンチトースト		牛乳、パイ菓子		お茶、かぼちゃもち		お茶、アイスクリーム		カルピス、ゴーフレット			
23(日)		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)			
午前		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		フルーツ豆乳	牛乳		
昼食		ごはん、八宝菜、もやしときゅうりの酢物、ミニトマト		ごはん、魚のみそ煮、野菜炒め、なすのみそ汁		ごはん、レバーのバーベキューソースがけ、スパササラダ、トマト		ごはん、マーボー豆腐、キャベツのおひたし、果物		ごはん、かき揚げ、いんげんのごま酢あえ、ふり入り清汁		ごはん、鶏肉と切り干し大根のうま煮、もやしの彩りあえ、果物			
午後		お茶、豆腐のみたらし団子		牛乳、プリン		お茶、おもぶりが飯		牛乳、いもがし		牛乳、マドレーヌ		牛乳、えびせん			
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			
				500		371		カルシウム (mg)		287		251			
				たんぱく質 (g)		20.7		19.5		鉄 (mg)		2.3		2.4	
				脂質 (g)		15.5		14.8		ビタミンC (mg)		24		28	
				カリウム(mg)		822		824		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 )