

令和元年8月

保育所等給食献立表

| | | | | | 1(木) | 2(金) | 3(土) |
|-------------------------|-------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------|
| 午前 | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | | | | | 夏野菜カレー、華風サラダ、果物 | ごはん、魚のマヨネーズ焼き、青菜としめじのソテー、わかめとじゃがいものスープ | ごはん、豚肉とごぼうの味噌炒め、きゅうりのじゃこあえ、果物 |
| 午後 | | | | | お茶、ビスケット | 牛乳、パイ菓子 | 牛乳、米せんべい |
| | 4(日) | 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) | 10(土) |
| 午前 | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | キャロットジュース | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | | 食パン、鶏肉のトマトソース煮、ポテトサラダ、えだまめ | ごはん、魚の照り焼き、青菜と油揚げのごまあえ、きのこスープ | ごはん、大豆とひじき煮、ブロッコリーとごまあえ物、果物 | ごはん、レバーのマリアナソースかけ、コーンとハムのサラダ、果物 | ごはん、魚のみそ煮、青菜のおかかあえ、けんちん汁 | ごはん、牛肉の甘辛炒め、拌三絲、ミニトマト |
| 午後 | | お茶、サラダ寿司(松山鮓) | 牛乳、おかき | お茶、パンナコッタ | 牛乳、薄焼きせんべい | 牛乳、ワッフル | 牛乳、クリームサンドビスケット |
| | 11(日) | 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) | 17(土) |
| 午前 | | | フルーツ豆乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 山の日 | 振替休日 | ごはん、鶏肉の香味焼き、ツナとレタスのサラダ、ミニトマト | 中華丼、きゅうりとわかめの酢物、果物 | ごはん、肉じゃが、三色あえ、トマト | ごはん、ちくわの磯辺揚げ、きんぴら、果物 | ごはん、豆腐の中華煮、もやしの色りあえ、ミニトマト |
| 午後 | | | 牛乳、カステラ | お茶、ゆでとうもろこし | 牛乳、フルーツゼリー | お茶、えびせん | 牛乳、ゴーフレット |
| | 18(日) | 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) | 24(土) |
| 午前 | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 乳酸菌飲料(ヤクルト) | 牛乳 |
| 昼食 | | 【お誕生会】炒飯、ささ身フライ、スパゲティサラダ、果物 | ごはん、魚のムニエル、青菜ときこのおひたし、かきたま汁 | ごはん、マーボー豆腐、棒棒鶏サラダ、トマト | ごはん、鶏肉のから揚げ、キャベツの酢物、レタスのスープ | ごはん、じゃがいものそぼろ煮、きゅうりとハムのマリネ、ミニトマト | ごはん、豚肉のカレー炒め、グリーンフレッシュサラダ、果物 |
| 午後 | | 牛乳、甘辛せんべい | 牛乳、サブレ | お茶、ういろう | 牛乳、いもがし | お茶、かぼちゃプリン | 牛乳、マドレーヌ |
| | 25(日) | 26(月) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | 30(金) | 31(土) |
| 午前 | | 牛乳 | 野菜・果物ジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | | 米粉パン、ハンバーグ、ひじき煮、果物 | ごはん、焼き魚、切り干し大根の酢物、野菜スープ | ガパオライス、こまつなごまあえ、ミニトマト | ごはん、ポークビーンズ、キャベツときゅうりの酢物、果物 | ごはん、魚のカレーあんかけ、コーンサラダ、なすのみそ汁 | ごはん、高野豆腐の挽き肉かけ、青菜のおひたし、トマト |
| 午後 | | お茶、おにぎり | 牛乳、クッキー | 牛乳、プリッツ、キャンディチーズ | 牛乳、ホットケーキ | 牛乳、セサミクラッカー | 牛乳、コーンスナック |
| 1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む) | | 未満児 | 未満児 | 以上児 | 未満児 | 未満児 | 以上児 |
| | | エネルギー(kcal) | 496 | 366 | カルシウム(mg) | 280 | 252 |
| | | たんぱく質(g) | 20.3 | 19.4 | 鉄(mg) | 2.3 | 2.4 |
| | | 脂質(g) | 16.4 | 16.1 | ビタミンC(mg) | 23 | 28 |
| | | カリウム(mg) | 804 | 804 | 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)