

令和元年9月

保育所等給食献立表

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前		飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		キーマカレー、マカロニサラダ、果物	ごはん、魚のチーズ焼き、青菜としめじのソテー、ビーフン汁	ごはん、豆腐のてまり揚げ、ひじきのサラダ、ミニトマト	ごはん、豚肉とごぼうのきんぴら、小松菜とコーンのおひたし、豆腐のみそ汁	ごはん、魚のコーンフレーク揚げ、華風サラダ、トマト	ごはん、鶏肉とたまねぎの味噌炒め、はくさいとちくわのおかかあえ、果物
午後		牛乳、カップケーキ	牛乳、ビスケット	牛乳、にんじんジャムサンド	お茶、プリン	お茶、わらびもち	牛乳、バームクーヘン
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		牛乳	牛乳	乳酸菌飲料(ヤクルト)	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		コッペパン、レバーのマリアソースかけ、青菜の煮びたし、果物	ごはん、魚の照り煮、はくさいときゅうりの酢物、卵とわかめのスープ	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、キャベツのおひたし、ミニトマト	ごはん、鶏肉のたつた揚げ、五目白あえ、果物	ごはん、魚のカレームニエル、フレンチサラダ、はるさめときのこのスープ	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、きゅうりとハムのマリネ、果物
午後		お茶、じゃこ入りごはんのおやき	牛乳、米せんべい	牛乳、クッキー	お茶、えびせん	牛乳、さつまいものごま団子	牛乳、薄焼きせんべい
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	野菜・果物ジュース	牛乳
昼食		敬老の日	衣笠丼、レバーのほうれんそうあえ、トマト	ごはん、牛肉の香味焼き、キャベツとかにかまぼこの酢物、コンソメスープ	【お誕生会】 さといもとひじきの炊き込みごはん、豚肉のバーベキューソースあえ、コールスローサラダ、果物	ごはん、魚のごまみそ焼き、小松菜のおひたし、ミニトマト	ごはん、鶏肉のケチャップ炒め、フロッキーのサラダ、果物
午後			牛乳、きなこトースト	牛乳、あられ	お茶、フルーツゼリー	牛乳、キャロット蒸しパン	牛乳、コーンスナック
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前			牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		秋分の日	ロールパン、ひじき入りハンバーグ、青菜のごまあえ、トマト	ごはん、鶏肉とじゃがいものうま煮、わかめときゅうりの酢物、もやしの清汁	ごはん、魚のオーロラソースかけ、五目野菜炒め、果物	ごはん、いも炊き、きゅうりのおかかあえ、果物	ごはん、豆腐とツナの卵焼き、チンゲン菜としめじのおひたし、ミニトマト
午後			お茶、おにぎり	牛乳、ワッフル	お茶、ふかし芋	牛乳、サブレ	牛乳、セサミクラッカー
	29(日)	30(月)					
午前		牛乳					
昼食		ごはん、マーボーなす、ナムル、果物					
午後		牛乳、キャンディチーズ、卵ボーロ					
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)	490	357	カルシウム(mg)	289
			たんぱく質(g)	20.0	19.0	鉄(mg)	2.4
			脂質(g)	15.0	14.6	ビタミンC(mg)	26
			カリウム(mg)	812	813	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)