

## 保育所等給食献立表

令和2年 3月

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳
昼食		キーマカレー、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のたつた揚げ、ひじきの白あえ、トマト、お茶	ごはん、大豆とごぼうの煮物、キャベツとわかめの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、揚肉のおろし煮、はくさいとちりめんのおひたし、キャベツとはるさめのスープ、お茶	ごはん、魚のムニエル、レバーのほうれんそうあえ、果物、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、ぎゅうりとハムのマリネ、ミニトマト、お茶
午後		牛乳、揚げせんべい	お茶、りんまん	お茶、ジャム入りヨーグルト、米せんべい	牛乳、ゴーフレット	お茶、さつまいもの天ぷら	牛乳、ブリッツ、キャンディチーズ
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		コッペパン、ハンバーグ、ツナとレタスのサラダ、にんじんのグランチ、お茶	ごはん、魚のチーズフリッター、青菜ときこのあえもの、果物、お茶	ごはん、高野豆腐の卵とじ、キャベツともやしのおかかあえ、かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、コロケ、わかめとちくわの酢物、トマト、お茶	ごはん、さけのチャンチャン焼き、ひじきのサラダ、けんちん汁、お茶	ごはん、厚揚げと豚肉の中華炒め、ツナポテト、ミニトマト、お茶
午後		お茶、しょうゆ飯	牛乳、ミニシュークリーム	お茶、プリンアラモード	牛乳、えびせん	牛乳、ホットドッグ	牛乳、甘辛せんべい
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前		飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	春分の日	牛乳
昼食		ごはん、ポークビーンズ、はくさいのもみ漬け、果物、お茶	ごはん、根菜のごまだれ煮、青菜のあえもの、トマト、お茶	ビビンバ丼、拌三絲、きのこスープ、お茶	【お誕生会】 鯛めし、若鶏のレモン煮、マカロニサラダ、果物、お茶		ロールパン、クリームシチュー、みもぎあえ、果物、お茶
午後		牛乳、パンケーキ	牛乳、果物	お茶、おにぎり	牛乳、クッキー		牛乳、ワッフル
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前		牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、牛肉の香味焼き、きんぴら、ミニトマト、お茶	ごはん、焼き魚、青菜ともやしのソテー、豆腐のみそ汁、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、切り干し大根の酢物、果物、お茶	ごはん、華風炒め、はくさいのおかかあえ、トマト、お茶	ごはん、揚げ魚のりんごソースかけ、コーンサラダ、わかめスープ、お茶	ごはん、五目煮豆、青菜の磯浸し、果物、お茶
午後		牛乳、ココア入り蒸しパン	牛乳、マカロニ黄粉	牛乳、セサミクラッカー	お茶、中華そば	牛乳、じゃがいものバター焼き	牛乳、マドレーヌ
	29(日)	30(月)	31(火)				
午前		牛乳	牛乳				
昼食		ごはん、タンドリーチキン風、中華風酢物、かきたま汁、お茶	ごはん、豆腐のそぼろあんかけ、青菜とかまほのごまあえ、ミニトマト、お茶				
午後		お茶、フルーツゼリー	牛乳、コーンスナック、ビスケット				
1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)			3歳未満児	3歳以上児		3歳未満児	3歳以上児
		エネルギー(kcal)	531	385	カルシウム(mg)	288	257
		たんぱく質(g)	21.5	20.5	鉄(mg)	2.3	2.4
		脂質(g)	16.3	16.4	ビタミンC(mg)	29	34
		カリウム(mg)	840	859	食塩相当量(g)	1.5	1.8

※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 )