

令和2年4月

保育所等給食献立表

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)					
午前			牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳					
昼食			ごはん、牛肉の甘辛炒め、キャベツときゅうりの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、豆腐団子の空揚げ、ひじきのごまネーズ、きのこスープ、お茶	ごはん、鶏肉とごぼうのみそ炒め、はるさめの酢物、果物、お茶	カレーライス、コールスローサラダ、ミニトマト、お茶					
午後			牛乳、薄焼きせんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、ドーナツ	フルーツ豆乳、クラッカーサンド					
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)				
午前		牛乳	野菜・果物ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食		コッペパン、ハンバーグ、スパゲティサラダ、フルーツミニゼリー、お茶	ごはん、魚のムニエル、きんぴら、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、肉じゃが、もやしの酢物、トマト、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、青菜とかまぼこのごまあえ、果物、お茶	ごはん、魚の空揚げ、たまねぎとスナップえんどうのソテー、けんちん汁、お茶	ごはん、マーボー豆腐、もやしとコーンのおひたし、果物、お茶				
午後		お茶、おにぎり	牛乳、甘辛せんべい	お茶、きつねうどん	お茶、ポテトフライ	牛乳、チーズパン	牛乳、カステラ				
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)				
午前		牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食		牛丼、キャベツのごま酢あえ、果物、お茶	ごはん、魚のカレーあんかけ、おかかあえ、ミニトマト、お茶	ごはん、鶏肉と切り干し大根の煮物、わかめときゅうりの酢物、たまねぎときこのみそ汁、お茶	ロールパン、ポークビーンズ、青菜とちりめんのおひたし、果物、お茶	【お誕生会】 松山ずし、せんざんき、アスバラガスときゅうりのサラダ、果物、お茶	ごはん、豚肉の香味焼き、ツナポテト、トマト、お茶				
午後		牛乳、クリームサンドビスケット	お茶、お好み焼き(豚肉・卵)	牛乳、マカロニ黄粉	お茶、炒飯	お茶、プリン	牛乳、マドレーヌ				
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)				
午前		飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	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、もやしのごまあえ、果物、お茶	わかめごはん、焼き魚、じゃがいもとベーコンのカレー炒め、ビーフン汁、お茶	肉みそキャベツ丼、拌三絲、ゆでブロッコリー、お茶	ごはん、ささみフライ、ひじき煮、コーンのバター炒め、お茶	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、コンビネーションサラダ、コンソメスープ、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、青菜とにんじんのあえもの、果物、お茶				
午後		牛乳、いもがし	牛乳、カップケーキ	お茶、しょうゆもち	お茶、フルーツポンチ	牛乳、揚げパン	牛乳、かりんとう				
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)						
午前		乳酸菌飲料	牛乳		牛乳						
昼食		ごはん、華風炒め、もやしときゅうりの甘酢和え、ミニトマト、お茶	ごはん、魚のごまみそ焼き、五目野菜炒め、麩入り清汁、お茶	昭和の日	ごはん、八宝菜、ブロッコリーの酢物、果物、お茶						
午後		牛乳、ホットケーキ	牛乳、きなこ菓子		牛乳、ブリッツ、キャンディチーズ						
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)		499		383		カリウム(mg)		822	
		たんぱく質(g)		20.5		20.0		カルシウム(mg)		259	
		脂質(g)		15.3		15.5		鉄(mg)		2.3	
		食物繊維(g)		3.5		3.5		ビタミンC(mg)		28	
		食塩相当量(g)		1.3		1.5					

※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)