

令和2年 8月

保育所等給食献立表

		1(土)									
午前							牛乳				
昼食							ごはん、じゃがいものそぼろ煮、青菜の磯浸し、トマト、お茶				
午後							牛乳、ウエハース				
		2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	野菜・果物ジュース	牛乳			
昼食		夏野菜カレー、コーンサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のたつた揚げ、青菜のおひたし、麩入りすまし汁、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉かけ、キャベツの酢物、ミニトマト、お茶	ロールパン、レバーのマリアナソースかけ、華風サラダ、果物、お茶	ごはん、魚のみそ煮、三色あえ、けんちん汁、お茶	ごはん、鶏肉のケチャップ炒め、ポテトサラダ、果物、お茶				
午後		牛乳、米せんべい	牛乳、きなこ菓子	お茶、ジャム入りヨーグルト	お茶、サラダ寿司(松山鮓)	牛乳、パイ菓子	牛乳、ビスケット				
		9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)			
午前				飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食			山の日	ごはん、豚肉のカレー炒め、グリーンフレンチサラダ、きのこスープ、お茶	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、きゅうりとハムのマリネ、ミニトマト、お茶	ごはん、大豆とひじき煮、ブロッコリーのごまあえ、果物、お茶	豚丼、きゅうりの酢物、トマト、お茶	ごはん、ツナ入り炒り卵、青菜の煮ひたし、果物、お茶			
午後				牛乳、白玉きな粉	お茶、フルーツポンチ	お茶、アイスクリーム	牛乳、フリッツ、キャンディチーズ	牛乳、クッキー			
		16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳			
昼食		ごはん、鶏肉の香味焼き、もやしの彩りあえ、ミニトマト、お茶	ごはん、魚のチーズ焼き、切り干し大根の酢物、かきたま汁、お茶	【お誕生会】炒飯、ささ身フライ、コールスローサラダ、果物、お茶	ごはん、マーボー豆腐、棒棒鶏サラダ、果物、お茶	ごはん、魚の南蛮漬け、ひじき煮、トマト、お茶	ごはん、鶏肉とごぼうのみそ炒め、こまつなのごまあえ、果物、お茶				
午後		お茶、牛乳寒天	お茶、ごぼうのからあげ	牛乳、えびせん	牛乳、サブレ	お茶、冷やしうどん(わかめ)	牛乳、ワッフル				
		23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)			
午前		フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ガパオライス、わかめときゅうりの酢物、ミニトマト、お茶	ごはん、魚のムニエル、ハムとレタスのサラダ、野菜スープ、お茶	ロールパン、ポークビーンズ、はるさめの酢物、果物、お茶	ごはん、鶏つくね煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、コンソメスープ、お茶	ごはん、魚のカレーあんかけ、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、肉豆腐、青菜とかまぼこのおかかあえ、トマト、お茶				
午後		お茶、じゃがいももち	牛乳、クラッカーサンド	お茶、2色おにぎり	牛乳、甘辛せんべい	牛乳、カップケーキ	牛乳、チーズパン				
		30(日)	31(月)								
午前		牛乳									
昼食		ごはん、牛肉の甘辛炒め、きゅうりのちりめんあえ、かぼちゃのみそ汁、お茶									
午後		牛乳、揚げせんべい									
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)		484		364		774		804	
		たんぱく質(g)		20.0		19.9		26.2		24.7	
		脂質(g)		15.1		15.3		2.2		2.3	
		食物繊維(g)		1.3		3.2		22		26	
		食塩相当量(g)		1.5		ピタミンC(mg)					

※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)