

令和2年9月

保育所等給食献立表

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)					
午前		牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳					
昼食		キーマカレー、キャベツとツナのサラダ、ミニトマト、お茶	ごはん、かき揚げ、青菜ときのこのおひたし、豆腐入りすまし汁、お茶	ごはん、マーボーなす、華風サラダ、果物、お茶	ごはん、魚のてんぷら、炒り豆腐、トマト、お茶	ごはん、鶏肉と切り干し大根の煮物、キャベツとわかめの酢物、果物、お茶					
午後		牛乳、バームクーヘン	牛乳、コーンスナック	お茶、ポテトフライ	お茶、みかんヨーグルト	牛乳、米せんべい					
6(日)		7(月)		8(火)		9(水)					
午前		牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳				
昼食		ごはん、レバーの甘辛煮、なすのおかかあえ、ミニトマト、お茶	ごはん、焼き魚、五目白あえ、豚汁、お茶	ロールパン、カレーピーンズ、もやしの酢物、果物、お茶	ごはん、豚肉とごぼうのきんぴら、青菜のおひたし、きのこのすまし汁、お茶	ごはん、魚のトマトソース煮、ブロッコリーのサラダ、果物、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、切り干し大根の酢物、トマト、お茶				
午後		お茶、ジャージャー麺	牛乳、サブレ	お茶、じゃこ入りごはんのおやき	牛乳、かりんとう	牛乳、マカロニ黄粉	牛乳、おかき				
13(日)		14(月)		15(火)		16(水)					
午前		飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食		肉みそキャベツ丼、もやしのごまあえ、果物、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、フレンチサラダ、チンゲンサイのスープ、お茶	ごはん、豆腐のてまり揚げ、ごぼうとこんにゃくの炒め煮、ミニトマト、お茶	ごはん、牛肉の香味焼き、ブロッコリーのカニあんかけ、はるさめときのこのスープ、お茶	【お誕生会】 里芋とひじきの炊き込みごはん、鶏肉のたつた揚げ、スパゲティサラダ、果物、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、中華風酢物、トマト、お茶				
午後		お茶、じゃがいものバター焼き	お茶、きのこスパゲティ	牛乳、きなこ菓子	牛乳、スイートポテト	お茶、プリン	牛乳、クラッカーサンド				
20(日)		21(月)		22(火)		23(水)					
午前				牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳				
昼食		敬老の日		秋分の日		ごはん、鶏肉のマヨ絡め、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、華風炒め、レバーのほうれんそうあえ、ミニトマト、お茶	ごはん、魚のオーロラソースかけ、ひじきのサラダ、コンソメスープ、お茶	ごはん、鶏肉とじゃがいものつま煮、青菜ともやしのごまあえ、果物、お茶		
午後				お茶、五平もち	牛乳、パイ菓子	牛乳、フレンチトースト	牛乳、カップケーキ				
27(日)		28(月)		29(火)		30(水)					
午前		牛乳	野菜・果物ジュース	牛乳							
昼食		ごはん、酢豚、はくさいのおひたし、果物、お茶	ごはん、魚の照り焼き、キャベツの酢物、卵とわかめのスープ、お茶	ごはん、豆腐ナゲット、にんじんしりしり、トマト、お茶							
午後		牛乳、ブリッツ、キャンディーズ	牛乳、きなこ揚げパン	牛乳、ミニシュークリーム							
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)		494		373		カリウム(mg)		797	
		たんぱく質(g)		20.0		19.7		カルシウム(mg)		257	
		脂質(g)		15.4		15.8		鉄(mg)		2.3	
		食物繊維(g)		3.2		3.2		ビタミンC(mg)		24	
		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)