

令和2年10月

保育所等給食献立表

						1(木)	2(金)	3(土)			
午前						牛乳	りんごジュース	牛乳			
昼食						ごはん、いもたき、青菜とちりめんのあえもの、果物、お茶	牛丼、はくさいのごま酢あえ、ゆでブロッコリー、お茶	ごはん、厚揚げと豚肉の中華炒め、ツナポテト、果物、お茶			
午後						牛乳、おかき	牛乳、マカロニきな粉	牛乳、いもがし			
4(日)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、豚肉のしょうが焼き、青菜ときのこのあえもの、わかめと卵のスープ、お茶	ごはん、魚のチーズフリッター、きゅうりとハムのマリネ、トマト、お茶	ごはん、ハ宝菜、ブロッコリーのごまあえ、果物、お茶	ごはん、八宝菜、ブロッコリーのごまあえ、果物、お茶	ロールパン、れんこん入りハンバーグ、ポテトサラダ、にんじんのグラッセ、お茶	ごはん、豆腐団子の空揚げ、切り干しだいこんの酢物、トマト、お茶	ごはん、肉じゃが、おひたし、果物、お茶			
午後		牛乳、クッキー	お茶、お好み焼き(ちくわ・卵)	牛乳、おさつスティック	牛乳、おさつスティック	お茶、しょうゆ飯	牛乳、甘辛せんべい	牛乳、チーズパン			
11(日)		12(月)		13(火)		14(水)		15(木)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳			
昼食		カレーライス、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のレモン煮、彩りあえ、レタスのスープ、お茶	ごはん、ポークビーンズ、わかめとはくさいの酢物、果物、お茶	ごはん、わかめとはくさいの酢物、果物、お茶	ごはん、筑前煮、青菜のおかかあえ、豆腐とたまねぎのみそ汁、お茶	ごはん、魚の磯辺揚げ、ひじきのごまネーズ、トマト、お茶	ごはん、高野豆腐の卵とじ、キャベツの甘酢あえ、果物、お茶			
午後		牛乳、しらすのポケット	お茶、プリン	牛乳、ドーナツ	牛乳、ドーナツ	牛乳、揚げせんべい	お茶、焼きそば	牛乳、パイ菓子			
18(日)		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		さつまいもごはん、ささみカツ、ツナとキャベツのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、さといものそぼろ煮、けんちん汁、お茶	ごはん、レバーのバーベキューソースかけ、ナムル、トマト、お茶	ごはん、レバーのバーベキューソースかけ、ナムル、トマト、お茶	ごはん、マーボー豆腐、ごまあえ、果物、お茶	ごはん、魚のたつた揚げ、マカロニサラダ、トマト、お茶	ごはん、豚肉と切り干しだいこんの煮物、拌三絲、果物、お茶			
午後		牛乳、バームクーヘン	牛乳、ジャムサンド	牛乳、えびせん	牛乳、えびせん	牛乳、じゃがいもチーズ	ポタージュ、クラッカー	牛乳、クリームサンドビスケット			
25(日)		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ロールパン、クリームシチュー、青菜ともやしのおかかあえ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、卵入り野菜炒め、麩とわかめスープ、お茶	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、りんごサラダ、トマト、お茶	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、りんごサラダ、トマト、お茶	ごはん、大豆入り磯煮、はくさいの酢物、さといものみそ汁、お茶	ごはん、魚のフライ、きんぴら、トマト、お茶	ごはん、豚肉とたまねぎのケチャップ煮、かぼちゃのサラダ、果物、お茶			
午後		お茶、おにぎり	牛乳、サブレ	お茶、肉まん	お茶、肉まん	お茶、もも入りヨーグルト	お茶、フルーツゼリー	牛乳、米せんべい			
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)		530		394		カリウム(mg)		849	
		たんぱく質(g)		21.3		20.7		カルシウム(mg)		271	
		脂質(g)		16.2		16.6		鉄(mg)		2.3	
		食物繊維(g)		3.6		3.6		ビタミンC(mg)		28	
		食塩相当量(g)		1.4		1.6					

※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 )