

令和2年11月

保育所等給食献立表

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)			
午前		牛乳		牛乳	牛乳	野菜・果物ジュース	牛乳			
昼食		チキンカレー、グリーン フレンチサラダ、トマ ト、お茶	文化の日	ごはん、つくねと高野豆 腐の煮物、青菜のごまあ え、果物、お茶	ごはん、かき揚げ、わか めの酢物、トマト、お茶	ごはん、魚の照り焼き、 きのこのおから煮、かぼ ちゃのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉とじゃがい ものうま煮、こまつなと コーンのおひたし、果 物、お茶			
午後		牛乳、カップケーキ		お茶、ふかし芋	お茶、みかんヨーグルト	牛乳、パイ菓子	牛乳、揚げせんべい			
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳			
昼食		親子丼、もやしの酢物、 果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、 ポテトサラダ、五目スー プ、お茶	ごはん、すきやき、青菜 のおかかあえ、果物、お 茶	ごはん、豚肉と青菜炒 め、かぼちゃのうま煮、 トマト、お茶	ごはん、魚の空揚げマ ヨソース、キャベツの酢 物、ポトフ、お茶	ごはん、五目炒り卵、ひ じきのごまネーズ、トマ ト、お茶			
午後		お茶、だいこんもち	フルーツ豆乳、おかき	牛乳、きなこトースト	お茶、中華そば	牛乳、クリームサンドビス ケット	牛乳、かりんとう			
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)			
午前		牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、鶏肉とごぼうの 味噌炒め、だいこんとツ ナのサラダ、ビーフン 汁、お茶	ロールパン、カレービー ンズ、もやしの彩りあ え、果物、お茶	ごはん、八宝菜、はるさ めの酢物、トマト、お茶	きのこごはん、魚のオー ロソースかけ、プロッ コリーのフレンチサラ ダ、果物、お茶	ごはん、鶏肉のマーマ レード煮、ツナポテト、 野菜スープ、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉 煮、だいこんときゅうり の酢物、果物、お茶			
午後		牛乳、マドレーヌ	お茶、おにぎり	お茶、ほうろうそうのキッ シュ風	お茶、プリン	牛乳、ホットケーキ	牛乳、きなこ菓子			
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)			
午前			乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		勤労感謝の日	ごはん、鮭のチャンチャ ン焼き、青菜の磯浸し、 豆腐とだいこんのすまし 汁、お茶	ロールパン、レバーのマ リアナソースかけ、れん こんサラダ、果物、お茶	ビビンバ丼、キャベツの 酢物、トマト、お茶	ごはん、白身団子のケ チャップあえ、みもぎあ え、果物、お茶	ごはん、五目煮豆、はく さいのおかかあえ、トマ ト、お茶			
午後			お茶、大学いも	牛乳、ワッフル	牛乳、甘辛せんべい	牛乳、チーズ入り蒸しパン	牛乳、クッキー			
	29(日)	30(月)								
午前		牛乳								
昼食		ごはん、鶏肉の香味焼 き、ひじきのサラダ、果 物、お茶								
午後		牛乳、いもがし								
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)	538	405			カリウム(mg)	817	833
			たんぱく質(g)	21.1	20.2			カルシウム(mg)	266	249
			脂質(g)	17.6	18.6			鉄(mg)	2.3	2.3
			食物繊維(g)		3.5			ビタミンC(mg)	29	35
			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)