

令和3年 10月

保育所等給食献立表

						1(金)	2(土)				
午前						牛乳	牛乳				
昼食						カレーライス、グリーンフレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、鶏肉の甘辛炒め、ひじきのごまネズ、トマト、お茶				
午後						牛乳、コーンスナック	牛乳、ビスケット				
		3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(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		ごはん、ポークビーンズ、彩りあえ、果物、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、スパゲティサラダ、トマト、お茶	ごはん、筑前煮、わかめとはくさいの酢物、豆腐ときのこのみそ汁、お茶	ごはん、マーボー豆腐、ブロッコリーのごまあえ、果物、お茶	ごはん、魚のレモン煮、ツナポテト、レタスのスープ、お茶	ごはん、チャプチェ風、もやし酢みそあえ、トマト、お茶				
午後		牛乳、クラッカー・ジャムサンド	お茶、フルーツゼリー	牛乳、ホットケーキ	お茶、大学いも	牛乳、塩せんべい	牛乳、サブレ				
		10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)			
午前		牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、肉じゃが、切り干しだいごんの酢物、果物、お茶	ごはん、焼き魚、卵入り野菜炒め、麩とわかめのスープ、お茶	ごはん、豆腐団子の空揚げ、青菜の煮ひたし、トマト、お茶	牛丼、ハンサンスー、果物、お茶	ごはん、魚のチーズフリッター、ポテトサラダ、ピーマン汁、お茶	ごはん、高野豆腐の卵とじ、はくさいの甘酢あえ、果物、お茶				
午後		牛乳、チーズ入り蒸しパン	牛乳、いもがし	お茶、お好み焼き(豚肉・卵)	お茶、だいごんもち	牛乳、米せんべい	牛乳、マドレーヌ				
		17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ロールパン、クリームシチュー、りんごサラダ、トマト、お茶	【お誕生会】さつまいもごはん、ささみカツ、ブロッコリーとハムのマリネ、果物、お茶	ごはん、大豆入り磯煮、キャベツのおひたし、かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、はるさめとわかめの酢物、トマト、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、八宝菜、青菜ときのこのあえもの、果物、お茶				
午後		お茶、おにぎり	お茶、プリン	牛乳、さつまいもスティック	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、果物、えびせん	牛乳、揚げせんべい				
		24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、豚肉とたまねぎのケチャップ煮、ツナとキャベツのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のたつた揚げ、中華風酢物、わかめと卵のスープ、お茶	ロールパン、れんこん入りハンバーグ、リョネースポテト、ゆでブロッコリー、お茶	ごはん、鶏肉と切り干しだいごんの煮物、はくさいのごま酢あえ、さつまいものみそ汁、お茶	ごはん、厚揚げと豚肉の中華炒め、レバーのごまつなあえ、果物、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、かぼちゃのサラダ、トマト、お茶				
午後		お茶、きのこスパゲティ	牛乳、ワッフル	お茶、しょうゆ飯	お茶、ジャム入りヨーグルト	牛乳、バームクーヘン	フルーツ豆乳、クラッカー				
		31(日)									
午前											
昼食											
午後											
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)		531	399		カリウム(mg)		848	881	
		たんぱく質(g)		21.1	20.6		カルシウム(mg)		264	245	
		脂質(g)		17.3	18.9		鉄(mg)		2.3	2.3	
		食物繊維(g)		4.9	4.9		ビタミンC(mg)		32	38	
		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 )