

令和3年 11月

保育所等給食献立表

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
午前	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	チキンカレー、レタスとハムのサラダ、果物、お茶	ごはん、高野豆腐とそぼろ煮、青菜のごまあえ、トマト、お茶	文化の日	ごはん、かき揚げ、わかめの酢物、果物、お茶	ごはん、魚の照り焼き、白あえ、だいこんとごぼうのみそ汁、お茶	ごはん、豚肉とじゃがいものうま煮、おひたし、果物、お茶	
午後	牛乳、マドレーヌ	牛乳、コーンスナック		牛乳、お麩のラスク	牛乳、ベーコン入り蒸しパン	牛乳、おかき	
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		親子丼、もやし酢物、果物、お茶	ごはん、焼き魚、きんぴら、五目スープ、お茶	ごはん、すき焼き、青菜のおかかあえ、トマト、お茶	ロールパン、カレーピーンズ、ブロッコリーとハムサラダ、果物、お茶	ごはん、魚の空揚げ、だいこんとコーンの酢物、キャベツときのこのスープ、お茶	
午後		お茶、じゃがいもチーズ	牛乳、ドーナツ	お茶、フルーツゼリー	牛乳、ゴーフレット	お茶、肉まん	
午後		牛乳、ドーナツ	お茶、フルーツゼリー	牛乳、ゴーフレット	お茶、肉まん	牛乳、カステラ	
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
午前	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ピビンバ丼、キャベツの酢物、トマト、お茶	ごはん、鮭のチャンチャン焼き、青菜の磯浸し、豆腐とさといものすまし汁、お茶	ごはん、レバーのマリアナソースかけ、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、はくさいときゅうりの酢物、豚汁、お茶	【お誕生会】 きのごはん、魚のオーロラソースかけ、ブロッコリーのフレンチサラダ、果物、お茶	
午後		お茶、ほうれうそうのキシュ風	牛乳、きなこ菓子	牛乳、フレンチトースト	お茶、さつまいものきんつば	お茶、プリン	
午後		牛乳、きなこ菓子	牛乳、フレンチトースト	お茶、さつまいものきんつば	お茶、プリン	牛乳、ビスケット	
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
午前	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ごはん、牛肉のごま焼き、きゅうりとハムのマリネ、果物、お茶	勤労感謝の日	ごはん、五目煮豆、青菜ときのこのおひたし、かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、ポテトサラダ、果物、お茶	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、はくさいの酢物、ビーフ汁、お茶	
午後		牛乳、クラッカーサンド		牛乳、揚げパン	お茶、中華そば	お茶、2色おにぎり	
午後		牛乳、クラッカーサンド		牛乳、揚げパン	お茶、中華そば	お茶、2色おにぎり	
	28(日)	29(月)	30(火)				
午前	飲むヨーグルト	牛乳					
昼食		ごはん、肉豆腐、青菜と卵のあえもの、果物、お茶	ごはん、鶏肉のたつた揚げ、切干大根の酢物、ポトフ、お茶				
午後		牛乳、いもがし	牛乳、チーズパン				
			3歳未満児	3歳以上児		3歳未満児	
1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)			エネルギー(kcal)	534	400	カリウム(mg)	824
			たんぱく質(g)	21.6	21.3	カルシウム(mg)	277
			脂質(g)	17.5	19.2	鉄(mg)	2.4
			食物繊維(g)		5.0	ビタミンC(mg)	32
			食塩相当量(g)	1.3	1.6		38

※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)