

令和3年 12月

保育所等給食献立表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食				ハヤシライス、キャベツとコーンのサラダ、果物、お茶	ごはん、豆腐のてまり揚げ、れんこんサラダ、トマト、お茶	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、きのこのおから煮、はくさいのみそ汁、お茶	ごはん、さといものそぼろ煮、青菜のごまあえ、果物、お茶
午後				牛乳、カステラ	お茶、プリン	牛乳、スイートポテト	牛乳、クッキー
5(日)		6(月)		7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
午前		牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、一口カツ、はくさいのおかかあえ、トマト、お茶	ごはん、焼き魚、野菜炒め、さといものみそ汁、お茶	ごはん、マーボー豆腐、キャベツのごま酢あえ、果物、お茶	ごはん、鶏つくね煮込みハンバーグ、リョネーズポテト、けんちん汁、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉かけ、青菜とウインナーの炒めもの、果物、お茶	ごはん、華風炒め、もやしの酢物、果物、お茶
午後		ポタージュ、クラッカー	牛乳、バームクーヘン	牛乳、かぼちゃドーナツ	牛乳、サブレ	お茶、しょうゆ飯	牛乳、チーズパン
12(日)		13(月)		14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳
昼食		ごはん、おでん、青菜とちりめんのおあえもの、果物、お茶	ごはん、魚のてんぷら、ひじきのごまネーズ、豆腐とたまねぎのみそ汁、お茶	ロールパン、クリームシチュー、グリーンフレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、豚肉のカレー炒め、わかめときゅうりの酢物、卵とチンゲンサイのスープ、お茶	【お誕生会】 サンドイッチ、鶏肉のたつた揚げ、スパゲティのケチャップあえ、果物、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、拌三絲、トマト、お茶
午後		牛乳、コーンスナック	牛乳、かりんとう	お茶、おにぎり	お茶、さつまいものきんとん	牛乳、パイ菓子	お茶、えびせん
19(日)		20(月)		21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
午前		牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		牛丼、青菜ときのこのおひたし、果物、お茶	ごはん、レバーのバーベキューソースかけ、ブロッコリーのごまあえ、トマト、お茶	ごはん、魚のムニエル、かぼちゃ煮、豚汁、お茶	ごはん、ポークビーンズ、切り干し大根の酢物、果物、お茶	ごはん、揚げ魚のりんごソースかけ、ポテトサラダ、コンソメスープ、お茶	ごはん、肉じゃが、もやしの酢みそあえ、果物、お茶
午後		牛乳、ホットケーキ	お茶、親子雑炊	牛乳、ビスケット	牛乳、きなこラスク	牛乳、カップケーキ	牛乳、クラッカーサンド
26(日)		27(月)		28(火)			
午前		牛乳	りんごジュース				
昼食		ごはん、鶏肉の香味焼き、かぼちゃサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のみそ煮、ひじき入り白あえ、ゆでブロッコリー、お茶				
午後		お茶、年越しうどん	フルーツ豆乳、甘辛せんべい				
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	
		エネルギー(kcal)		407		848	
		たんぱく質(g)		20.6		270	
		脂質(g)		19.2		2.5	
		食物繊維(g)		5.0		32	
		食塩相当量(g)		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)