

令和4年 1月

保育所等給食献立表

							1(土)		
午前									
昼食									
午後									
		2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
午前				オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食				カレーライス、はるさめの酢物、果物、お茶	ごはん、高野豆腐の卵とじ、こまつなのおひたし、だいこんのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉の南蛮漬け、さつまいもの卵の花、果物、お茶	ごはん、松風焼き、紅白なます、田作り、果物、お茶	ごはん、豚肉と青菜の中華炒め、はくさいのおひたし、トマト、お茶	
午後				牛乳、かりんとう	牛乳、カップケーキ	牛乳、にんじんジャムサンド	お茶、七草粥	牛乳、サブレ	
		9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	
午前				牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		成人の日		ごはん、魚のチーズフリッター、だいこんサラダ、じゃがいものスープ、お茶	ごはん、大豆入り磯煮、もやしの彩りあえ、果物、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、魚のごまみそ焼き、きゅうりとハムのマリネ、豆腐とさといものすまし汁、お茶	ごはん、豆腐とツナの炒り卵、青菜のサラダ、トマト、お茶	
午後				牛乳、おかき	お茶、ふかし芋	お茶、ミートソースパスタ	牛乳、カステラ	牛乳、ゴーフレット	
		16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	
午前		牛乳		牛乳	牛乳	野菜・果物ジュース	牛乳	牛乳	
昼食		ロールパン、ひじき入りハンバーグ、フレンチサラダ、じゃがバター、お茶		ごはん、豆腐のそぼろあんかけ、青菜のごまあえ、清汁、お茶	【お誕生日会】 五目ちらし寿し、魚のフライ、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、コロッケ、きゅうりとかぶの酢物、トマト、お茶	ごはん、魚の照り焼き、キャベツのおかかあえ、豚汁、お茶	ごはん、牛肉の甘辛炒め、ツナポテト、果物、お茶	
午後		お茶、焼きそば		牛乳、きなこ揚げパン	牛乳、甘辛せんべい	お茶、プリン	牛乳、りんごヨーグルト蒸しパン	牛乳、ビスケット	
		23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
午前		牛乳		りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ごはん、ホイコーロー、ナムル、果物、お茶		ごはん、魚のレモン煮、コールスローサラダ、かぼちゃのみそ汁、お茶	豚丼、揚げ入り白あえ、果物、お茶	ロールパン、カレーピラズ、きゅうりとツナのマリネ、トマト、お茶	ごはん、豆腐ナゲット、さつまいもサラダ、チンゲンサイのスープ、お茶	ごはん、筑前煮、フロッコリーの ごまあえ、果物、お茶	
午後		牛乳、ピザトースト		牛乳、えびせん	お茶、さつまいものごま団子	牛乳、きなこ菓子	お茶、五平もち	牛乳、クラッカーサンド	
		30(日)	31(月)						
午前		牛乳							
昼食		ごはん、じゃがいものそぼろ煮、青菜と卵のあえもの、果物、お茶							
午後		牛乳、チーズパン							
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)	830	861		
	たんぱく質(g)		20.9	20.4	カルシウム(mg)	264	256		
	脂質(g)		17.5	19.0	鉄(mg)	2.4	2.4		
	食物繊維(g)			5.1	ビタミンC(mg)	29	34		
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)