

令和4年 6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、キャベツとツナのサラダ、果物、お茶	ごはん、豆腐団子の空揚げ、もやしとかにかまの酢物、卵とチンゲンサイのスープ、お茶	ごはん、魚のごまみそ焼き、青菜とウインナーの炒めもの、けんちん汁、お茶	ごはん、豚肉のケチャップ炒め、ツナポテト、果物、お茶
午後			牛乳、きなこ菓子	牛乳、サブレ	お茶、ポテトフライ	牛乳、揚げせんべい
5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳
昼食	親子丼、ひじきのサラダ、トマト、お茶	ごはん、松風焼き、はるさめの酢物、ゆでブロッコリー、お茶	ごはん、ささみのレモン煮、青菜のごまあえ、じゃがいもとウインナーのスープ、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、レタスとコーンのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、青菜と卵のあえもの、なすのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉と青菜の甘辛炒め、もやしの彩りあえ、果物、お茶
午後	お茶、ジャージャー麺	牛乳、スイートパンブキン	牛乳、甘辛せんべい	牛乳、揚げパン	牛乳、クッキー	牛乳、カステラ
12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん、かぼちゃのそぼろ煮、わかめときゅうりの酢物、かきたま汁、お茶	ロールパン、白身魚の空揚げ マヨソース、野菜炒め、枝豆、お茶	ごはん、マーボー豆腐、きゅうりとハムの酢物、果物、お茶	ごはん、肉じゃが、青菜の磯浸し、豆腐ときのこのみそ汁、お茶	【お誕生会】 おもぶりごはん、魚のフライ、ポテトサラダ、果物、お茶	ごはん、豚肉と切り干し大根の煮物、もやしときゅうりの甘酢あえ、トマト、お茶
午後	牛乳、ホットケーキ	お茶、炒飯	牛乳、米せんべい	牛乳、メロンパン風トースト	お茶、プリン	牛乳、薄焼きせんべい
19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前	野菜・果物ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、スパゲティサラダ、トマト、お茶	ロールパン、ポークビーンズ、ブロッコリーのごまあえ、果物、お茶	ごはん、チンジャオロース、切り干しだいこんとちりめん酢物、コンソメスープ、お茶	ごはん、レバーのマリアナスソースかけ、コールスローサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のみそ煮、さんぴら、ビーフン汁、お茶	ごはん、ツナ入り炒り卵、青菜のおかかあえ、トマト、お茶
午後	お茶、お好み焼き(豚肉)	お茶、コーンと豆腐のおやき	牛乳、塩せんべい	牛乳、お麩のラスク	牛乳、ワッフル	牛乳、えびせん
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
午前	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳		
昼食	ごはん、高野豆腐の挽き肉かけ、うりのごまあえ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、ひじき煮、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、五目煮豆、キャベツの酢物、トマト、お茶	ごはん、華風炒め、青菜ときのこのあえもの、果物、お茶		
午後	牛乳、コーン入り蒸しパン	お茶、じゃがいもチーズ	牛乳、ゴーフレット	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)	491	378	799	831	
	たんぱく質(g)	20.8	20.8	262	248	
	脂質(g)	16.3	17.6	2.2	2.3	
	食物繊維(g)		4.8	29	34	
	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 )