

令和4年 7月

保育所等給食献立表

					1(金)	2(土)					
午前					牛乳	牛乳					
昼食					チキンカレー、野菜サラダ、枝豆、お茶	ごはん、牛肉のごま焼き、もやしの彩りあえ、果物、お茶					
午後					牛乳、クッキー	牛乳、薄焼きせんべいA					
		3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、若鶏のレモン煮、ひじきのサラダ、ミネストローネ、お茶	ごはん、豚肉とごぼうのきんぴら、かぼちゃのカレーマヨネーズあえ、果物、お茶	ごはん、魚のトマトソース煮、揚げ入り白あえ、ゆでとうもろこし、お茶	ごはん、魚のトマトソース煮、揚げ入り白あえ、ゆでとうもろこし、お茶	ごはん、マーボーなす、グリーンフレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、レバーのほうれんそうあえ、はるさめスープ、お茶	ごはん、五目炒り卵、キャベツのおひたし、トマト、お茶			
午後		牛乳、揚げせんべいA	牛乳、みそポテト	牛乳、カップケーキ	お茶、そうめん	牛乳、ジャムサンド	牛乳、ブリッツ				
		10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)			
午前		牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		肉みそキャベツ丼、ナムル、果物、お茶	ごはん、揚げ魚のきのこあんかけ、キャベツのおかかあえ、たまごスープ、お茶	ごはん、揚げ魚のきのこあんかけ、キャベツのおかかあえ、たまごスープ、お茶	ロールパン、ごぼう入りハンバーグ、ハムとレタスのサラダ、じゃがバター、お茶	ごはん、カレービーンズ、青菜のツナあえ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、ひじきのごまネーズ、豆腐とえのきのみそ汁、お茶	ごはん、豚肉の香味焼き、青菜のおひたし、トマト、お茶			
午後		牛乳、チーズ入り蒸しパン	牛乳、甘辛せんべいB	お茶、ひじきごはん	お茶、ひじきごはん	牛乳、カステラ	お茶、きらきらゼリー	牛乳、ビスケットB			
		17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)			
午前				牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食			海の日	【お誕生会】さけと枝豆のごはん、ささみフライ、トマトとツナのサラダ、果物、お茶	ロールパン、鶏肉のトマトチーズ焼き、フロッキーとコーンのサラダ、果物、お茶	ごはん、豆腐ナゲット、キャベツとかにかまの酢物、じゃがいものスープ、お茶	ごはん、魚の照り煮、青菜とベーコンのソテー、豆腐となすのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉とごぼうのみそ炒め、拌三絲、トマト、お茶			
午後				お茶、プリン	お茶、じゃこ入りごはんのおやき	牛乳、ウエハース	牛乳、ピザトースト	牛乳、パイ菓子			
		24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	野菜・果物ジュース	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、ひじきのかき揚げ、きゅうりとちくわの酢物、お星さまスープ、お茶	ごはん、魚のチーズ焼き、炒り豆腐、野菜スープ、お茶	ごはん、魚のチーズ焼き、炒り豆腐、野菜スープ、お茶	ごはん、豚肉と切り干しだいごんの卵とじ、青菜とキャベツのごまあえ、トマト、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、豚肉とじゃがいものうま煮、青菜とかまほこのおかかあえ、果物、お茶			
午後		牛乳、ミニシュークリーム	お茶、もも入りヨーグルト	お茶、もも入りヨーグルト	お茶、冷やしうどん(わかめ)	牛乳、えびせんA	お茶、アイスクリーム	牛乳、ワッフル			
		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)		488		377		カリウム(mg)		825	
		たんぱく質(g)		20.6		20.6		カルシウム(mg)		261	
		脂質(g)		16.3		18.2		鉄(mg)		2.2	
		食物繊維(g)		4.7		4.7		ビタミンC(mg)		27	
		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)