

令和4年 8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                                 | オレンジジュース                               | 牛乳                                    | 牛乳                                    | 牛乳                                    | 牛乳                              |
| 昼食                      |     | 夏野菜カレー、コールスローサラダ、トマト、お茶            | ごはん、魚の照り焼き、青菜の煮びたし、豆腐のみそ汁、お茶           | ごはん、ホイコーロー、トマトとちりめんのサラダ、果物、お茶         | ごはん、大豆とひじき煮、ツナポテト、チンゲンサイのスープ、お茶       | ごはん、魚の南蛮漬け、野菜炒め、トマト、お茶                | ごはん、高野豆腐の挽き肉かけ、青菜のごまあえ、果物、お茶    |
| 午後                      |     | 牛乳、いもがし                            | 牛乳、クッキー                                | 牛乳、フレンチトースト                           | 牛乳、ゆでとうもろこし                           | お茶、フルーツポンチ                            | 牛乳、米せんべいB                       |
|                         |     | 7(日)                               | 8(月)                                   | 9(火)                                  | 10(水)                                 | 11(木)                                 | 12(金)                           |
| 午前                      |     | 乳酸菌飲料                              | 牛乳                                     | 牛乳                                    |                                       | 牛乳                                    | 牛乳                              |
| 昼食                      |     | ごはん、レバーのマリアナソースかけ、ハムとレタスのサラダ、果物、お茶 | ロールパン、鶏つくね煮込みハンバーグ、フロッコリーの ごまあえ、トマト、お茶 | ごはん、ちくわの磯辺揚げ、じゃがいもとベーコンのカレー炒め、すまし汁、お茶 | 山の日                                   |                                       | ちりめんのふんわり卵とじ丼、青菜のおひたし、トマト、お茶    |
| 午後                      |     | 牛乳、カステラ                            | お茶、<br>サラダ寿司(松山鮓)                      | お茶、<br>にんじんとみかんのゼリー                   |                                       | 牛乳、ビスケットB                             | 牛乳、塩せんべい                        |
|                         |     | 14(日)                              | 15(月)                                  | 16(火)                                 | 17(水)                                 | 18(木)                                 | 19(金)                           |
| 午前                      |     | 牛乳                                 | 野菜・果物ジュース                              | 牛乳                                    | 牛乳                                    | 牛乳                                    | 牛乳                              |
| 昼食                      |     | ごはん、鶏肉の香味焼き、わかめときゅうりの酢物、トマト、お茶     | ごはん、ツナ入り炒り卵、青菜の磯浸し、果物、お茶               | ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、ひじきのごまネーズ、きのこスープ、お茶    | ごはん、魚のムニエル、中華風酢物、コンソメスープ、お茶           | 【お誕生会】炒飯、鶏肉のマーマレード煮、グリーンフレンチサラダ、果物、お茶 | ごはん、じゃがいものそぼろ煮、三色あえ、トマト、お茶      |
| 午後                      |     | お茶、冷やしうどん(わかめ)                     | 牛乳、サブレ                                 | 牛乳、ココア揚げパン                            | 牛乳、じゃがまる                              | お茶、アイスクリーム                            | 牛乳、ワッフル                         |
|                         |     | 21(日)                              | 22(月)                                  | 23(火)                                 | 24(水)                                 | 25(木)                                 | 26(金)                           |
| 午前                      |     | 牛乳                                 | 牛乳                                     | 牛乳                                    | 牛乳                                    | 牛乳                                    | 飲むヨーグルト                         |
| 昼食                      |     | ごはん、鶏肉のケチャップ炒め、ツナとキャベツのサラダ、枝豆、お茶   | ごはん、魚のたつた揚げ、ポテトサラダ、ビーフン汁、お茶            | ごはん、豚肉のカレー炒め、ひじき煮、果物、お茶               | ロールパン、ポークビーンズ、きゅうりとハムのマリネ、ゆでフロッコリー、お茶 | ごはん、魚のみそ煮、青菜とかまぼこのおかかあえ、けんちん汁、お茶      | ごはん、鶏肉と野菜の甘辛炒め、切り干し大根の酢物、トマト、お茶 |
| 午後                      |     | お茶、じゃがいももち                         | フルーツ豆乳、薄焼きせんべいA                        | 牛乳、カップケーキ                             | お茶、2色おにぎり                             | 牛乳、かぼちゃドーナツ                           | 牛乳、揚げせんべいB                      |
|                         |     | 28(日)                              | 29(月)                                  | 30(火)                                 | 31(水)                                 |                                       |                                 |
| 午前                      |     | 牛乳                                 | 牛乳                                     | りんごジュース                               |                                       |                                       |                                 |
| 昼食                      |     | ごはん、マーボー豆腐、ハンパンジーサラダ、ゆでとうもろこし、お茶   | ごはん、魚のてんぷら、青菜と油揚げのごまあえ、じゃがいものみそ汁、お茶    | ごはん、豚肉のしょうが焼き、キャベツの酢物、トマト、お茶          |                                       |                                       |                                 |
| 午後                      |     | お茶、みかん入りヨーグルト                      | 牛乳、チーズパン                               | 牛乳、甘辛せんべいA                            |                                       |                                       |                                 |
| 1か月の平均栄養価<br>(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                                    | 376                                   | カリウム(mg)                              | 811                                   |                                 |
|                         |     | たんぱく質(g)                           | 20.4                                   | 20.1                                  | カルシウム(mg)                             | 262                                   |                                 |
|                         |     | 脂質(g)                              | 16.3                                   | 18.0                                  | 鉄(mg)                                 | 2.2                                   |                                 |
|                         |     | 食物繊維(g)                            | 5.0                                    | 5.0                                   | 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 )