

# 令和4年 9月

# 保育所等給食献立表

					1(木)	2(金)	3(土)		
午前					牛乳	牛乳	牛乳		
昼食					キーマカレー、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、酢鶏、青菜の卵あえ、わかめスープ、お茶	ごはん、厚揚げの中華煮、はるさめあえ、果物、お茶		
午後					牛乳、バームクーヘン	牛乳、米せんべいA	牛乳、クッキー		
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)		
午前		牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		ごはん、肉じゃが、はくさいのおひたし、豆腐となすのみそ汁、お茶	ごはん、さけのチャンチャン焼き、きんぴら、トマト、お茶	ごはん、レバーのバーベキューソースかけ、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、豚肉と豆腐のみそバター炒め、酢物、はるさめときのこのスープ、お茶	ごはん、いもたき、青菜ともやしのごまあえ、果物、お茶	ごはん、牛肉の香味焼き、キャベツとかにかまぼこの酢物、トマト、お茶		
午後		牛乳、にんじんジャムサンド	お茶、きのこスパゲティ	牛乳、ミニシュークリーム	お茶、アイスクリーム	牛乳、お月見蒸しパン	牛乳、えびせんA		
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)		
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		衣笠丼、青菜としめじのソテー、果物、お茶	ごはん、魚のオーロラソースかけ、ひじきのサラダ、野菜スープ、お茶	ロールパン、鶏肉のクリーム煮、フロッコリーのごまあえ、トマト、お茶	ごはん、ポークビーンズ、もやしの酢物、果物、お茶	ごはん、焼き魚、かぼちゃのうま煮、豚汁、お茶	ごはん、豚肉のケチャップ炒め、青菜ときのこのおひたし、果物、お茶		
午後		牛乳、お麩のラスク	フルーツ豆乳、塩せんべい	お茶、じゃこ入りごはんのおやき	お茶、ほうれんそうのキッシュ風	牛乳、カステラ	牛乳、クリームサンドビスケット		
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)		
午前			牛乳	オレンジジュース	牛乳		牛乳		
昼食		敬老の日	【お誕生会】里芋とひじきの炊き込みごはん、鶏肉のたつた揚げ、スパゲティサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のカレーあんかけ、酢物、チンゲンサイのスープ、お茶	ロールパン、ハンバーグ、フロッコリーサラダ、じゃがバター、お茶	秋分の日	ごはん、華風炒め、こまつなごまあえ、トマト、お茶		
午後			お茶、プリン	牛乳、揚げさつまいも	お茶、おにぎり		牛乳、米せんべいB		
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)			
午前		牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、マーボーなす、ナムル、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、白あえ、だいごんのすまし汁、お茶	ごはん、鶏肉のマヨ絡め、にんじんしりしり、トマト、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、切り干しだいごんとちりめん酢物、かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、魚のトマトソース煮、青菜とキャベツのおかかあえ、果物、お茶			
午後		牛乳、スイートポテト	お茶、ジャム入りヨーグルト	お茶、ジャージャー麺	牛乳、チーズパン	牛乳、カップケーキ			
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)	496	380	カリウム(mg)	829	869		
		たんぱく質(g)	20.6	20.3	カルシウム(mg)	276	252		
		脂質(g)	16.3	17.5	鉄(mg)	2.3	2.5		
		食物繊維(g)		4.9	ビタミンC(mg)	28	33		
		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 )