

令和4年 11月

保育所等給食献立表

		1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)	
午前			牛乳		牛乳				牛乳		牛乳
昼食			チキンカレー、青菜のごまあえ、果物、お茶		ごはん、ちくわの磯辺揚げ、はくさいの酢物、ピーマン汁、お茶		文化の日		ごはん、高野豆腐とそぼろ煮、ナムル、だいこんとごぼうのみそ汁、お茶		ごはん、豚肉とじゃがいものうま煮、おひたし、果物、お茶
午後			牛乳、クラッカーサンド		牛乳、揚げせんべいA				牛乳、ベーコン入り蒸しパン		牛乳、米せんべいB
		6(日)		7(月)		8(火)		9(水)		10(木)	
午前			牛乳		牛乳		野菜・果物ジュース		牛乳		牛乳
昼食			親子丼、青菜のおかかあえ、果物、お茶		ごはん、焼き魚、きんぴら、五目スープ、お茶		ごはん、すきやき、もやしの酢物、トマト、お茶		ロールパン、ポークビーンズ、フロッコリーとハムサラダ、果物、お茶		ごはん、魚の空揚げ、だいこんとコーンの酢物、キャベツときのこのスープ、お茶
午後			お茶、じゃがいもチーズ		お茶、ジャム入りヨーグルト		牛乳、ゴーフレット		お茶、2色おにぎり		牛乳、甘辛せんべいA
		13(日)		14(月)		15(火)		16(水)		17(木)	
午前			牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳
昼食			肉みそキャベツ丼、白あえ、果物、お茶		ごはん、鮭のチャンチャン焼き、青菜の磯浸し、豆腐とさといものすまし汁、お茶		ごはん、レバーのマリアナソースかけ、マカロニサラダ、果物、お茶		ごはん、厚揚げの挽き肉煮、はくさいときゅうりの酢物、豚汁、お茶		【お誕生会】きのこごはん、魚のオーロラソースかけ、フロッコリーのフレンチサラダ、果物、お茶
午後			お茶、大学いも		牛乳、きなこ菓子		牛乳、お麩のラスク		牛乳、りんごジャムサンド		お茶、プリン
		20(日)		21(月)		22(火)		23(水)		24(木)	
午前			牛乳		牛乳				牛乳		牛乳
昼食			ごはん、牛肉のごま焼き、きゅうりとハムのマリネ、果物、お茶		ごはん、かき揚げ、わかめの酢物、ゆでフロッコリー、お茶		勤労感謝の日		ごはん、五目煮豆、青菜ときのおひたし、かぼちゃのみそ汁、お茶		ごはん、揚げ魚のきのこあんかけ、レタスとハムのサラダ、トマト、お茶
午後			牛乳、チーズパン		フルーツ豆乳、塩せんべい				お茶、肉まん		お茶、ふかし芋
		27(日)		28(月)		29(火)		30(水)			
午前			牛乳		牛乳		牛乳				
昼食			ごはん、肉豆腐、青菜と卵のあえもの、果物、お茶		ごはん、魚のトマトソース煮、切干大根の酢物、ポトフ、お茶		ごはん、鶏肉のたつた揚げ、ポテトサラダ、果物、お茶				
午後			お茶、中華そば		牛乳、薄焼きせんべいA		牛乳、カステラ				
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)		532		401		カリウム(mg)	
				たんぱく質(g)		22.0		21.3		カルシウム(mg)	
				脂質(g)		16.9		18.0		鉄(mg)	
				食物繊維(g)		5.1		5.1		ビタミンC(mg)	
				食塩相当量(g)		1.4		1.6		30	

※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)