

# 令和4年 12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					ハヤシライス、キャベツとコーンのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、きのこのおから煮、麩入りすまし汁、お茶	ごはん、さといものそぼろ煮、もやしの酢物、トマト、お茶		
午後					牛乳、パイ菓子	牛乳、米せんべいA	牛乳、ワッフル		
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)		
午前		牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		ごはん、一口カツ、青菜のごまあえ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、野菜炒め、豆腐とたまねぎのみそ汁、お茶	ごはん、マーボー豆腐、キャベツのごま酢あえ、果物、お茶	ごはん、鶏つくね煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、トマト、お茶	ごはん、華風炒め、はくさいのおかかあえ、果物、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、拌三絲、果物、お茶		
午後		牛乳、揚げせんべいB	お茶、ジャム入りヨーグルト	牛乳、ホットケーキ	牛乳、甘辛せんべいA	お茶、さつまいものきんとん	牛乳、クラッカー		
	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		ごはん、おでん、切り干し大根の酢物、果物、お茶	ごはん、魚のてんぷら、キャベツのおひたし、さといものみそ汁、お茶	ロールパン、クリームシチュー、グリーンフレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、わかめときゅうりの酢物、卵とチンゲンサイのスープ、お茶	豚肉のカレー炒め、青菜のあえもの、果物、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉かけ、青菜とウィンナーの炒めもの、トマト、お茶		
午後		牛乳、きなこラスク	フルーツ豆乳、コーンスナック	お茶、おにぎり	牛乳、塩せんべい	お茶、れんこんナゲット	牛乳、ブリッツ		
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)		
午前		牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		【お誕生会】サンドイッチ、鶏肉のたつた揚げ、スパゲティのケチャップあえ、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、はくさいの酢物、けんちん汁、お茶	ごはん、カレービーンズ、青菜ときのこのおひたし、トマト、お茶	ごはん、鶏肉の香味焼き、かぼちゃサラダ、果物、お茶	ごはん、揚げ魚のりんごソースかけ、もやしのあえもの、はくさいのみそ汁、お茶	ごはん、肉じゃが、キャベツとかにかまぼこの酢物、果物、お茶		
午後		牛乳、カップケーキ	牛乳、サブレ	牛乳、スイートポテト	牛乳、蒸しパン	お茶、プリンアラモード	牛乳、ビスケットB		
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)		
午前		牛乳	牛乳	牛乳					
昼食		ごはん、豆腐のてまり揚げ、れんこんサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のみそ煮、ひじき入り白あえ、トマト、お茶	牛丼、青菜とちりめんのあえもの、果物、お茶					
午後		お茶、年越しうどん	牛乳、カステラ	牛乳、甘辛せんべいB					
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)	529	400	カリウム(mg)	846	876		
		たんぱく質(g)	21.6	20.9	カルシウム(mg)	279	259		
		脂質(g)	17.3	18.6	鉄(mg)	2.4	2.4		
		食物繊維(g)		4.4	ビタミンC(mg)	29	35		
		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 )