

令和3年4月

保育所等給食献立表

			1(木)			2(金)			3(土)								
午前					牛乳		オレンジジュース			牛乳							
昼食					ごはん、牛肉の甘辛炒め、キャベツとツナのサラダ、トマト、お茶		ごはん、魚のムニエル、はくさいの酢物、豆腐とじゃがいものみそ汁、お茶			ごはん、鶏肉の香味焼き、青菜ときのこのおかかあえ、果物、お茶							
午後					牛乳、クリームサンドビスケット		牛乳、塩せんべい			牛乳、ビスケット							
4(日)			5(月)			6(火)			7(水)								
午前		りんごジュース	牛乳		牛乳		牛乳			牛乳							
昼食		カレーライス、コールスローサラダ、トマト、お茶	ごはん、豆腐団子の空揚げ、もやしときゅうりの酢物、はくさいスープ、お茶		ロールパン、ハンバーグ、ポテトサラダ、果物、お茶		ごはん、八宝菜、青菜のおひたし、トマト、お茶			ごはん、魚のマヨネーズ焼き、たまねぎとスナップエンドウのソテー、ビーフン汁、お茶							
午後		お茶、プリン	牛乳、ホットケーキ		お茶、おにぎり		牛乳、米せんべい			お茶、焼きそば							
11(日)			12(月)			13(火)			14(水)								
午前		牛乳	牛乳		牛乳		牛乳			牛乳							
昼食		ごはん、肉じゃが、はるさめの酢物、かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、魚のカレーあんかけ、もやしの彩りあえ、ポイルウインナー、お茶		ロールパン、レバーのマリアナソースかけ、スパゲティサラダ、果物、お茶		ごはん、華風炒め、青菜とちりめんのおひたし、きのこスープ、お茶			牛丼、キャベツの酢物、トマト、お茶							
午後		牛乳、ウエハース	お茶、フルーツポンチ		お茶、炒飯		牛乳、カップケーキ			お茶、ポテトフライ							
18(日)			19(月)			20(火)			21(水)								
午前		牛乳	牛乳		飲むヨーグルト		牛乳			牛乳							
昼食		【お誕生会】 松山ずし、せんざんき、アスパラガスときゅうりのサラダ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、かぼちゃのうま煮、豆腐とたまねぎのみそ汁、お茶		ごはん、ささみフライ、じゃがいもとベーコンのカレー炒め、ゆでブロッコリー、お茶		ごはん、マーボー豆腐、青菜ときのこのあえもの、果物、お茶			ごはん、魚の空揚げ、レタスとコーンのサラダ、じゃがいものスープ、お茶							
午後		牛乳、いもがし	牛乳、ドーナツ		お茶、きつねうどん		お茶、お好み焼き(豚肉・卵)			牛乳、かりんとう							
25(日)			26(月)			27(火)			28(水)								
午前		牛乳	牛乳		牛乳					野菜・果物ジュース							
昼食		ごはん、ポークビーンズ、青菜ときのこのソテー、果物、お茶	ごはん、魚のたつた揚げ、キャベツとわかめの甘酢あえ、野菜スープ、お茶		ごはん、豚肉のみそ炒め、ツナポテト、トマト、お茶		昭和の日			ごはん、鶏肉と切り干し大根の煮物、ひじきサラダ、けんちん汁、お茶							
午後		牛乳、チーズ入り蒸しパン	フルーツ豆乳、クラッカー		お茶、ジャム入りヨーグルト							牛乳、甘辛せんべい					
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)			507			388			カリウム(mg)			802		
			たんぱく質(g)			20.5			19.6			カルシウム(mg)			264		
			脂質(g)			16.7			17.4			鉄(mg)			2.3		
			食物繊維(g)			3.2			3.2			ビタミンC(mg)			29		
			食塩相当量(g)			1.3			1.5						34		

※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)