

令和3年 5月

保育所等給食献立表

							1(土)								
午前							牛乳								
昼食							ごはん、厚揚げのそぼろあんかけ、キャベツとかまぼこのあえもの、果物、お茶								
午後							牛乳、コーンスナック								
2(日)		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)			
午前									牛乳	乳酸菌飲料			牛乳		
昼食			憲法記念日		みどりの日		こどもの日		ポークカレー、マカロニサラダ、トマト、お茶	ごはん、魚のレモン煮、炒り豆腐、果物、お茶			ごはん、鶏肉と野菜の甘辛炒め、ナムル、トマト、お茶		
午後									フルーツ豆乳、おかき	お茶、ほうろうそうのキッシュ風			牛乳、サブレ		
9(日)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)			
午前			牛乳		牛乳		りんごジュース		牛乳	牛乳			牛乳		
昼食			豚丼、青菜ときのこのおかかあえ、果物、お茶		ごはん、魚のカレームニエル、きんぴら、ポトフ、お茶		ごはん、豆腐のてまり揚げ、きゅうりとコーンの酢物、そらまめの塩ゆで、お茶		ごはん、魚の照り焼き、野菜炒め、そうめん汁、お茶	ごはん、酢鶏、ブロッコリーのごまあえ、トマト、お茶			ごはん、高野豆腐の卵とじ、もやしの酢みそあえ、果物、お茶		
午後			牛乳、フレンチトースト		牛乳、薄焼きせんべい		お茶、野菜チヂミ		牛乳、ベーコン入り蒸しパン	お茶、フルーツゼリー			牛乳、カステラ		
16(日)		17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)			
午前			牛乳		牛乳		牛乳		野菜・果物ジュース	牛乳			牛乳		
昼食			ごはん、大豆入り磯煮、キャベツの酢物、トマト、お茶		ごはん、焼き魚、かぼちゃのうま煮、たまねぎのみそ汁、お茶		【お誕生会】 ケチャップライス、鶏肉のオニオンガーリック、グリーンフレンチサラダ、果物、お茶		ごはん、厚揚げの中華煮、もやしのごまあえ、トマト、お茶	ごはん、魚のてんぷら、華風サラダ、コンソメスープ、お茶			ごはん、じゃがいものそぼろ煮、切り干しだいこんとちりめんの酢物、果物、お茶		
午後			お茶、じゃがいももち		牛乳、バームクーヘン		牛乳、パイ菓子		お茶、ピースごはん	牛乳、果物、えびせん			牛乳、揚げせんべい		
23(日)		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)			
午前			フルーツ豆乳		牛乳		牛乳		牛乳	牛乳			牛乳		
昼食			ごはん、レバーの甘辛煮、コールスローサラダ、トマト、お茶		ごはん、魚のチーズ焼き、もやしときゅうりの甘酢和え、ビーフン汁、お茶		ロールパン、ひじき入りハンバーグ、ポテトサラダ、果物、お茶		ごはん、鶏肉のたつた揚げ、3色あえ、かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、カレービーンズ、わかめときゅうりの酢物、トマト、お茶			ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、にんじんしりしり、果物、お茶		
午後			お茶、プリン		牛乳、野菜ポッキー		お茶、焼きうどん		牛乳、ココア入り蒸しパン	牛乳、ミニシュークリーム			牛乳、クラッカーサンド		
30(日)		31(月)													
午前			飲むヨーグルト												
昼食			ビビンバ丼、きゅうりとハムの酢物、果物、お茶												
午後			牛乳、ワッフル												
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		3歳以上児			
				エネルギー(kcal)		510		390		カリウム(mg)		766		775	
				たんぱく質(g)		20.1		19.3		カルシウム(mg)		263		246	
				脂質(g)		16.8		17.8		鉄(mg)		2.3		2.3	
				食物繊維(g)		3.2		3.2		ビタミンC(mg)		26		31	
				食塩相当量(g)		1.2		1.4							

※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)