

令和6年10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	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	
昼食		ごはん、焼き魚、青菜のごまあえ、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、豆腐団子の空揚げ、ひじきの酢物、トマト、お茶	ごはん、豚肉のケチャップ炒め、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、さといものそぼろ煮、ビーフン汁、お茶	ごはん、高野豆腐の卵とじ、もやしときゅうりの酢物、果物、お茶	
午後		お茶、フルーツゼリー	牛乳、きなこラスク	牛乳、マーマレードポテト	お茶、ヨーグルト	牛乳、クッキー	
6(日)		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前		牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、鶏肉と切り干しだいごんの煮物、キャベツとツナのあえもの、果物、お茶	ごはん、魚のレモン煮、ポテトサラダ、レタスのスープ、お茶	ごはん、肉豆腐、青菜のおかかあえ、トマト、お茶	カレーライス、レタスとコーンのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のから揚げ、ブロッコリーとハムのマリネ、豆腐とわかめのみそ汁、お茶	ごはん、大豆入り磯煮、青菜のあえもの、トマト、お茶
午後		牛乳、キャロットホットケーキ	牛乳、果物、塩せんべい	お茶、ミートソースパスタ	牛乳、クラッカージャムサンド	牛乳、ビスケットB	牛乳、サブレ
13(日)		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前			牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳
昼食		スポーツの日	ビビンバ丼、キャベツとわかめの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、青菜のおひたし、豆腐のすまし汁、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、ひじきのごまネーズ、トマト、お茶	【お誕生会】 さつまいもごはん、ささみカツ、グリーンフレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、チャプチェ風、もやしとかにかまの酢物、トマト、お茶
午後			牛乳、簡単モンブラン	牛乳、ゴーフレット	牛乳、おからドーナツ	お茶、プリン	フルーツ豆乳、薄焼きせんべいB
20(日)		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前		牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
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、魚のチーズフリッター、はるさめの中華酢物、コンソメスープ、お茶	ロールパン、クリームシチュー、りんごサラダ、トマト、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、魚のごまみそ焼き、青菜とコーンのあえもの、けんちん汁、お茶	ごはん、筑前煮、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、甘辛せんべいB	お茶、2色おにぎり	牛乳、お麩のラスク	牛乳、チーズ入り蒸しパン	牛乳、いもがし
27(日)		28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
午前		牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳		
昼食		ごはん、マーボー豆腐、わかめとはくさいの酢物、果物、お茶	ごはん、魚のたつた揚げ、キャベツのごまあえ、さつまいものみそ汁、お茶	ロールパン、鶏つくね煮込みハンバーグ、リヨネーズポテト、トマト、お茶	ごはん、豚肉と青菜炒め、かぼちゃのうま煮、果物、お茶		
午後		お茶、お好み焼き(豚肉)	牛乳、にんじんジャムサンド	お茶、ひじきとツナの混ぜごはん	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)	530	411	カリウム(mg)	857	914
		たんぱく質(g)	21.4	21.7	カルシウム(mg)	270	254
		脂質(g)	17.0	19.1	鉄(mg)	2.4	2.4
		食物繊維(g)		4.7	ビタミンC(mg)	28	34
		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)