

令和7年4月

保育所等給食献立表

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前			牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			ごはん、豚肉の香味焼き、キャベツとハムの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、肉豆腐、青菜のおかかあえ、トマト、お茶	ごはん、鶏肉のケチャップ炒め、ポテトサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のから揚げ、もやしのごま酢あえ、ポトフ風スープ、お茶	カレーライス、キャベツとツナのサラダ、トマト、お茶
午後			牛乳、クッキー	牛乳、ジャムサンド	牛乳、お麩のラスク	お茶、ヨーグルト	牛乳、米せんべいB
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳
昼食		ごはん、豚肉のしょうが焼き、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、ひじき煮、豆腐とじゃがいものみそ汁、お茶	ロールパン、ハンバーグ、にんじんしりしり、ゆでブロッコリーのごまあえ、お茶	ごはん、華風炒め、もやしときゅうりの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、魚のレモン煮、青菜のおひたし、コンソメスープ、お茶	ごはん、じゃがいものそぼろ煮、キャベツの酢物、トマト、お茶
午後		牛乳、ホットケーキ	牛乳、塩せんべい	お茶、2色おにぎり	お茶、お焼きのあんかけ	牛乳、サブレ	牛乳、甘辛せんべい
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前		牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		牛丼、もやしの彩りあえ、トマト、お茶	ごはん、魚の照り焼き、かぼちゃのうま煮、豆腐とたまねぎのみそ汁、お茶	ごはん、豆腐のてまり揚げ、はくさいのおひたし、果物、お茶	ごはん、八宝菜、はるさめの酢物、トマト、お茶	【お誕生会】炒飯、せんざんき、ブロッコリーとハムのサラダ、果物、お茶	ごはん、鶏肉と切り干し大根の煮物、キャベツのごま酢あえ、果物、お茶
午後		牛乳、キャロット蒸しパン	牛乳、コーンスナックB	牛乳、メロンパン風トースト	お茶、ポテトフライ	牛乳、シフォンケーキ	牛乳、ビスケットB
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前		牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、マーボー豆腐、青菜としめじのおかかあえ、トマト、お茶	ごはん、魚のカレーあんかけ、もやしの酢物、ビーフン汁、お茶	ごはん、チンジャオロース、ツナポテト、トマト、お茶	ごはん、レバーのマリアナソースかけ、たまねぎとスナッペンどうのソテー、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、ひじきサラダ、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉煮、はくさいの甘酢あえ、果物、お茶
午後		お茶、お好み焼き(豚肉)	牛乳、クラッカーサンド	お茶、きつねうどん	お茶、プリン	牛乳、ドーナツ	牛乳、薄焼きせんべいA
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)			
午前		牛乳		牛乳			
昼食		ロールパン、ささみフライ、じゃがいもとベーコンのカレー炒め、トマト、お茶	昭和の日	ごはん、厚揚げと豚肉の中華炒め、青菜のあえもの、果物、お茶			
午後		お茶、ひじきとツナの混ぜごはん		牛乳、スナックパン			
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)	491	557	カリウム(mg)	781	867
		たんぱく質(g)	20.5	23.7	カルシウム(mg)	263	250
		脂質(g)	16.2	18.3	鉄(mg)	2.2	2.5
		食物繊維(g)		5.2	ビタミンC(mg)	28	33
		食塩相当量(g)	1.2	1.5			

※3歳以上児は、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)