令和7年6月

保育所等給食献立表

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(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、マーボー豆腐、バンサンスー、果物、お茶	ごはん、魚のごまみそ焼き、青菜のおひたし、けんちん汁、お茶	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、マカロニサラダ、トマト、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、魚のから揚げ、きんぴら、ゆでブロッコリーのごまあえ、お茶	ごはん、かぼちゃのそぼろ煮、キャベツの酢物、トマト、お茶
午後		牛乳、ポテトフライ	牛乳、クリームサンドビスケット	お茶、お好み焼き(豚肉)	牛乳、きなこラスク	お茶、ヨーグルト	牛乳、えびせんA
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳
昼食		ロールパン、カレービーンズ、青菜のツナあえ、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、ひじき煮、豆腐ときのこのみそ汁、お茶	ごはん、豆腐団子の空揚げ、コールスローサラダ、果物、お茶	親子丼、青菜の磯浸し、トマト、お茶	ごはん、さけのチャンチャン焼き、切り干しだいこんとかまぼこの酢物、コンソメスープ、お茶	ごはん、鶏肉のケチャップ炒め、ツナポテト、果物、お茶
午後		お茶、２色おにぎり	牛乳、ベーコン入り蒸しパン	牛乳、薄焼きせんべいA	牛乳、レモンシュガートースト	牛乳、パイ菓子	牛乳、コーンスナックA
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前		牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、豚肉のしょうが焼き、ナムル、トマト、お茶	ごはん、レバーのマリアナソースかけ、野菜とベーコン炒め、果物、お茶	ロールパン、鶏つくね煮込みハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、トマト、お茶	【お誕生会】 おもぶりごはん、鶏肉のレモン煮、スパゲティサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のみそ煮、青菜のおかかあえ、ビーフン汁、お茶	ごはん、チンジャオロース、レタスとコーンのサラダ、果物、お茶
午後		牛乳、おからドーナツ	牛乳、甘辛せんべい	お茶、炒飯	お茶、フルーツゼリー	牛乳、ジャムパン	牛乳、米せんべいB
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前		乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ハヤシライス、ひじきのサラダ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、青菜と卵のあえもの、なすのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉のたつた揚げ、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、五目煮豆、ポテトサラダ、トマト、お茶	ごはん、白身魚のから揚げマヨソース、にんじんしりしり、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、牛肉のごま焼き、わかめとかにかまの酢物、果物、お茶
午後		牛乳、ビスケットB	牛乳、揚げパン	牛乳、マカロニきなこ	お茶、冷やし中華	牛乳、果物、塩せんべい	牛乳、サブレ
	29(日)	30(月)					
午前		牛乳					
昼食		ごはん、肉じゃが、青菜ときのこのあえもの、トマト、お茶					
午後		お茶、プリン					

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)	495	555	カリウム(mg)	792	875
	たんぱく質(g)	20.5	23.5	カルシウム(mg)	267	252
	脂質(g)	16.5	18.4	鉄(mg)	2.1	2.6
	食物繊維(g)		5.3	ビタミンC(mg)	29	35
	食塩相当量(g)	1.2	1.4			

※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　）