

令和7年8月

保育所等給食献立表

						1(金)	2(土)				
午前						牛乳	牛乳				
昼食						ごはん、魚のムニエル、青菜とぎのこの酢物、トマト、お茶	ごはん、ホイコーロー、もやしのおえもの、果物、お茶				
午後						牛乳、フルーツゼリー	牛乳、いもがし				
		3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳			
昼食		夏野菜カレー、レタスとハムのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚の南蛮漬け、ツナポテト、トマト、お茶	ごはん、華風炒め、もやしときゅうりの酢物、果物、お茶	ごはん、華風炒め、もやしときゅうりの酢物、果物、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、魚のたつた揚げ、青菜のおかかあえ、豆腐とごぼうのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉の香味焼き、ひじきサラダ、トマト、お茶			
午後		牛乳、ワッフル	牛乳、キャロットホットケーキ	牛乳、クラッカージャムサンド	牛乳、クラッカージャムサンド	お茶、サラダ寿司(松山鮓)	牛乳、バームクーヘン	牛乳、米せんべいB			
		10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)			
午前			りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食			山の日 ごはん、ツナ入り炒り卵、かぼちゃ煮、トマト、お茶	ごはん、肉じゃが、青菜のごまあえ、果物、お茶	ごはん、肉じゃが、青菜のごまあえ、果物、お茶	ごはん、豚肉のカレー炒め、きゅうりとハムのマリネ、トマト、お茶	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、リョネーズポテト、はるさめのスープ、お茶	ごはん、ボークビーンズ、ツナとキャベツのサラダ、果物、お茶			
午後			お茶、みかんゼリー	牛乳、サブレ	牛乳、サブレ	牛乳、お麩のラスク	牛乳、ビスケットB	牛乳、ウエハース			
		17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、肉豆腐、青菜と卵のおえもの、トマト、お茶	【お誕生日会】 カレーピラフ、一口カツ、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、チャブチェ風、野菜のおかかマヨサラダ、ゆでとうもろこし、お茶	ごはん、チャブチェ風、野菜のおかかマヨサラダ、ゆでとうもろこし、お茶	ロールパン、レバーのマリアナソースかけ、キャベツの酢物、果物、お茶	ごはん、焼き魚、きんぴら、かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、切り干しだいごんのごまあえ、トマト、お茶			
午後		牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、クッキー	お茶、フルーツポンチ	お茶、フルーツポンチ	お茶、おにぎり	お茶、アイス	牛乳、パイ菓子			
		24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ピピン丼、はるさめの酢物、トマト、お茶	ごはん、魚のてんぷら、青菜の磯浸し、豆腐のみそ汁、お茶	ごはん、魚のてんぷら、青菜の磯浸し、豆腐のみそ汁、お茶	ごはん、マーボーなす、パンバンジーサラダ、果物、お茶	ごはん、鶏肉と切り干しだいごんの煮物、青菜とぎのこのおえもの、果物、お茶	ごはん、魚のオーロラソースかけ、ブロッコリーのごまあえ、ポトフ風、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、もやしときゅうりの甘酢あえ、トマト、お茶			
午後		牛乳、じゃがいものバター焼き	お茶、プリン	お茶、プリン	牛乳、ジャムサンド	お茶、冷やしうどん(わかめ)	お茶、ヨーグルト	牛乳、クリームサンドビスケット			
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)		502		565		カリウム(mg)		811	
		たんぱく質(g)		21.1		24.2		カルシウム(mg)		266	
		脂質(g)		16.6		18.7		鉄(mg)		2.3	
		食物繊維(g)		5.4		5.4		ビタミンC(mg)		30	
		食塩相当量(g)		1.2		1.4				35	

※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)