

令和7年10月

保育所等給食献立表

|                         |       |                                |                                  | 1(水)                                  | 2(木)                          | 3(金)                                       | 4(土)                          |
|-------------------------|-------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|
| 午前                      |       |                                |                                  | 牛乳                                    | 牛乳                            | 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、トマト、お茶         | ごはん、豚肉と青菜炒め、マカロニサラダ、果物、お茶     | ごはん、魚のカレームニエル、野菜炒め、豆腐とかぼちゃのみそ汁、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、きなこラスク                             | 牛乳、簡単モンブラン                    | お茶、ヨーグルト                                   | 牛乳、クッキー                       |
|                         | 5(日)  | 6(月)                           | 7(火)                             | 8(水)                                  | 9(木)                          | 10(金)                                      | 11(土)                         |
| 午前                      |       | 牛乳                             | 牛乳                               | 牛乳                                    | オレンジジュース                      | 牛乳                                         | 牛乳                            |
| 昼食                      |       | ごはん、肉豆腐、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、ポテトサラダ、レタスのスープ、お茶   | ごはん、鶏肉と切り干しだいごんの煮物、ブロッコリーのごまあえ、トマト、お茶 | カレーライス、青菜ときのこのソテー、果物、お茶       | ごはん、魚のたつた揚げ、にんじんしりしり、さつまいものみそ汁、お茶          | ごはん、大豆入り磯煮、もやしときゅうりの酢物、トマト、お茶 |
| 午後                      |       | 牛乳、キャロットホットケーキ                 | 牛乳、塩せんべい                         | お茶、お好み焼き(豚肉)                          | 牛乳、チーズ入り蒸しパン                  | 牛乳、野菜スナックB                                 | 牛乳、サブレ                        |
|                         | 12(日) | 13(月)                          | 14(火)                            | 15(水)                                 | 16(木)                         | 17(金)                                      | 18(土)                         |
| 午前                      |       |                                | りんごジュース                          | 牛乳                                    | 牛乳                            | 牛乳                                         | 牛乳                            |
| 昼食                      |       | 体育の日                           | ビビンバ丼、キャベツとハムのサラダ、果物、お茶          | ごはん、魚のレモン煮、もやしとかにかまの酢物、ビーフン汁、お茶       | ごはん、豚肉のしょうが焼き、青菜のおひたし、トマト、お茶  | 【お誕生会】<br>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、チャブチェ風、ひじきの酢物、トマト、お茶      |
| 午後                      |       |                                | 牛乳、メロンパン風トースト                    | 牛乳、ゴーフレット                             | お茶、ミートソースパスタ                  | お茶、プリン                                     | 牛乳、コーンスナックA                   |
|                         | 19(日) | 20(月)                          | 21(火)                            | 22(水)                                 | 23(木)                         | 24(金)                                      | 25(土)                         |
| 午前                      |       | 牛乳                             | 牛乳                               | 牛乳                                    | 乳酸菌飲料                         | 牛乳                                         | 牛乳                            |
| 昼食                      |       | ごはん、ポークビーンズ、青菜とコーンのあえもの、果物、お茶  | ごはん、魚のチーズフリッター、パンサンスー、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、ひじきのごまネーズ、果物、お茶   | ごはん、焼き魚、さといものそぼろ煮、豆腐とわかめのみそ汁、お茶            | ごはん、筑前煮、はくさいのツナあえ、果物、お茶       |
| 午後                      |       | 牛乳、フレンチトースト                    | 牛乳、甘辛せんべい                        | お茶、2色おにぎり                             | 牛乳、お麴のラスク                     | 牛乳、カップケーキ                                  | 牛乳、いもがし                       |
|                         | 26(日) | 27(月)                          | 28(火)                            | 29(水)                                 | 30(木)                         | 31(金)                                      |                               |
| 午前                      |       | 牛乳                             | 牛乳                               | フルーツ豆乳                                | 牛乳                            | 牛乳                                         |                               |
| 昼食                      |       | ごはん、豆腐団子の空揚げ、レタスとコーンのサラダ、果物、お茶 | ごはん、魚のごまみそ焼き、青菜のおかかあえ、けんちん汁、お茶   | ロールパン、鶏つくね煮込みハンバーグ、リョネーズポテト、トマト、お茶    | ごはん、豚肉のケチャップ炒め、かぼちゃのうま煮、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、豆腐のすまし汁、お茶        |                               |
| 午後                      |       | 牛乳、にんじんジャムサンド                  | 牛乳、揚げせんべい                        | お茶、ひじきとツナの混ぜごはん                       | 牛乳、おからドーナツ                    | お茶、フルーツゼリー                                 |                               |
| 1か月の平均栄養価<br>(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                              | 606                                   | カリウム(mg)                      | 839                                        | 947                           |
|                         |       | たんぱく質(g)                       | 21.5                             | 25.5                                  | カルシウム(mg)                     | 271                                        | 261                           |
|                         |       | 脂質(g)                          | 17.4                             | 20.1                                  | 鉄(mg)                         | 2.2                                        | 2.7                           |
|                         |       | 食物繊維(g)                        |                                  | 5.5                                   | ビタミンC(mg)                     | 27                                         | 33                            |
|                         |       | 食塩相当量(g)                       | 1.3                              | 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 )