

令和7年11月

保育所等給食献立表

							1(土)
午前							牛乳
昼食							ごはん、高野豆腐とそぼろ煮、だいこんとツナのサラダ、果物、お茶
午後							牛乳、野菜スナックB
	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト
昼食		文化の日	ごはん、鶏肉の香味焼き、ポテトサラダ、だいこんのみそ汁、お茶	ロールパン、カレーピーンズ、パンサンズー、果物、お茶	親子丼、青菜のごまあえ、トマト、お茶	ごはん、揚げ魚のきのこあんかけ、ブロッコリーのフレンチサラダ、さつまいものみそ汁、お茶	ごはん、豚肉とごぼうの味噌炒め、はくさいのおひたし、トマト、お茶
午後			牛乳、米せんべいB	お茶、切り干し大根の混ぜごはん	牛乳、じゃがまる	お茶、フルーツポンチ	牛乳、サブレ
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(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、八宝菜、もやしときゅうりの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、魚のトマトソース煮、青菜ときのこのおひたし、ポトフ風、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、にんじんしりしり、果物、お茶	チキンカレー、キャベツとハムのサラダ、トマト、お茶	ごはん、魚の空揚げ、ひじき煮、ピーマン汁、お茶	ごはん、鶏肉と野菜の甘辛炒め、青菜のあえもの、トマト、お茶
午後		牛乳、ホットケーキ	お茶、ジャム入りヨーグルト	お茶、中華そば	牛乳、米粉のブラウニー	牛乳、薄焼きせんべいA	牛乳、いもがし
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前		牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、すきやき、わかめの酢物、トマト、お茶	ごはん、魚のムニエル、きんぴら、野菜と卵のスープ、お茶	【お誕生会】 きのこごはん、鶏肉のたつた揚げ、野菜のおかかマヨサラダ、果物、お茶	ごはん、豚肉とじゃがいものうま煮、キャベツとかにかまぼこの酢物、果物、お茶	ごはん、魚のオーロラソースかけ、青菜の磯浸し、すまし汁、お茶	ごはん、五目煮豆、もやしの酢物、果物、お茶
午後		牛乳、りんごジャムサンド	牛乳、揚げパン	お茶、プリン	お茶、肉まん	牛乳、米せんべいA	牛乳、クリームサンドビスケット
	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳
昼食	勤労感謝の日	振替休日	ごはん、華風炒め、おひたし、トマト、お茶	ごはん、レバーのマリアナソースかけ、コールスローサラダ、果物、お茶	肉みそキャベツ丼、白あえ、果物、お茶	ごはん、揚げ魚のりんごソースかけ、ひじきのごまネーズ、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉と切り干し大根の煮物、はくさいのおかかあえ、トマト、お茶
午後			牛乳、蒸しパン	牛乳、甘辛せんべい	お茶、大学いも	牛乳、お麩のラスク	牛乳、スナックパン
	30(日)						
午前							
昼食							
午後							
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	3歳未満児	3歳以上児
		エネルギー(kcal)	519	582	カリウム(mg)	830	929
		たんぱく質(g)	21.2	24.6	カルシウム(mg)	280	270
		脂質(g)	16.0	18.1	鉄(mg)	2.3	2.7
		食物繊維(g)		5.6	ビタミンC(mg)	28	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)