

令和8年1月

保育所等給食献立表

					1(木)	2(金)	3(土)
午前							
昼食							
午後							
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(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、高野豆腐とじやがいものうま煮、にんじんしりしり、果物、お茶	ごはん、鶏肉と野菜の甘辛炒め、もやしときゅうりのあえもの、じやがいものみそ汁、お茶	ごはん、松風焼き、紅白なます、果物、お茶	ごはん、豆腐とツナの炒り卵、かぼちゃ煮、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、青菜ときのこのごま酢あえ、豆腐とたまねぎのみそ汁、お茶	ごはん、筑前煮、はくさいのおひたし、トマト、お茶
午後		牛乳、米せんべいA	牛乳、フレンチトースト	お茶、七草粥	お茶、だいこんもち	牛乳、揚げせんべい	牛乳、ワッフル
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前			牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳
昼食		成人の日	カレーライス、はるさめサラダ、果物、お茶	ごはん、豆腐ナゲット、だいこんサラダ、ピーフン汁、お茶	ごはん、八宝菜、バンサンスー、トマト、お茶	ごはん、魚の南蛮漬け、スパゲティサラダ、果物、お茶	ごはん、厚揚げのそぼろあんかけ、もやしの酢物、果物、お茶
午後			牛乳、キャロット蒸しパン	お茶、ふかし芋	牛乳、ホットケーキ	牛乳、ビスケットA	牛乳、ウエハース
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前		牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		【お誕生会】ひじきのもぶり鮭、せんざんき、キャベツのあえもの、果物、お茶	ごはん、焼き魚、ひじきのごまネーズ、さつまいものみそ汁、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、野菜とウインナーのソテー、果物、お茶	ごはん、豚肉と青菜の中華炒め、フレンチサラダ、トマト、お茶	ごはん、魚のレモン煮、青菜のおひたし、ボトフ風スープ、お茶	ごはん、大豆入り磯煮、キャベツとツナの酢物、果物、お茶
午後		お茶、プリン	牛乳、ジャムサンド	牛乳、お麩のラスク	お茶、ちゃんぽん	お茶、ヨーグルト	牛乳、チーズパン
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳
昼食		豚丼、きゅうりとちくわの酢物、トマト、お茶	ごはん、魚のみそ煮、青菜のおかあえ、けんちん汁、お茶	ロールパン、ハンバーグ、さつまいもサラダ、果物、お茶	ごはん、肉じゃが、ブロッコリーサラダ、トマト、お茶	ごはん、魚のフライ、ナムル、野菜スープ、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、きゅうりとかぶの酢物、果物、お茶
午後		牛乳、ドーナツ	牛乳、クリームサンドビスケット	お茶、切り干し大根の混ぜごはん	牛乳、きなこ揚げパン	牛乳、いもがし	牛乳、パイ菓子
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)	531	595	カリウム(mg)	833	906	
	たんぱく質(g)	21.4	24.7	カルシウム(mg)	278	263	
	脂 質(g)	16.7	19.0	鉄 (mg)	2.3	2.6	
	食 物 繊 維(g)		5.4	ビタミンC (mg)	29	32	
	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)