

令和8年2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、鶏肉とごぼうのみぞ炒め、キャベツとコーンのサラダ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、プロッコリーのごまあえ、のっべい汁、お茶	ごはん、ビーフシチュー、みもざ和え、トマト、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉煮、わかめとほくさいの酢物、果物、お茶	ごはん、魚のオニオンソースかけ、ポテトサラダ、はるさめときのこのスープ、お茶	ごはん、豚肉のカレー炒め、中華風酢物、果物、お茶
午後		牛乳、揚げせんべい	牛乳、鬼まんじゅう	牛乳、お麩のフレンチトースト	牛乳、ウインナードーナツ	牛乳、クッキー	牛乳、米せんべいA
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		牛乳	牛乳		牛乳	りんごジュース	牛乳
昼食		ごはん、かき揚げ、彩りあえ、トマト、お茶	ごはん、魚のちゃんちゃん焼き、もやしのごまあえ、豆腐入りすまし汁、お茶	建国記念の日	ロールパン、ひじき入りハンバーグ、コーンサラダ、果物、お茶	ごはん、白身魚のから揚げマヨソース、ほうれんそうのおかかあえ、ビーフン汁、お茶	ごはん、牛肉のごま焼き、切り干し大根の酢物、トマト、お茶
午後		牛乳、シフォンケーキ	牛乳、野菜スナックA		お茶、高野豆腐入り混ぜご飯	牛乳、ココア入り蒸しパン	牛乳、パイ菓子
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前		牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		他人丼、青菜とかまぼこのおかかあえ、果物、お茶	ごはん、魚のごまみぞ焼き、ひじきの中華あえ、豚汁、お茶	ごはん、豆腐のてまり揚げ、キャベツとわかめの甘酢あえ、トマト、お茶	【お誕生会】ケチャップライス、鶏肉のから揚げ、プロッコリーと卵のサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、おひたし、五目スープ、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうます、にんじんしりしり、果物、お茶
午後		お茶、ふかし芋	牛乳、揚げパン	牛乳、ビスケットA	お茶、プリン	お茶、ヨーグルト	牛乳、ゴーフレット
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前			牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		天皇誕生日	ごはん、豚肉のしょうが焼き、青菜ときのこのおひたし、果物、お茶	ごはん、五目炒り卵、切り干したいこんのごまあえ、さつまいものみぞ汁、お茶	ごはん、レバーのマリアナソースかけ、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、魚のみぞ煮、こまつなのごまあえ、だいこんのすまし汁、お茶	ごはん、鶏肉と野菜の甘辛炒め、きゅうりとツナのマリネ、トマト、お茶
午後			お茶、中華そば	牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、えびせんA	牛乳、ミニシュークリーム	牛乳、クラッカーサンド
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)	522	587	カリウム(mg)	813	896	
	たんぱく質(g)	21.5	24.8	カルシウム(mg)	275	264	
	脂 質(g)	17.1	19.5	鉄 (mg)	2.4	2.8	
	食 物 繊 維(g)		4.7	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)