

令和8年3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		オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		ごはん、ハンバーグ、スパゲティサラダ、果物、お茶	ごはん、さけのチャンチャン焼き、切り干しだいこんとかまぼこの酢物、コンソメスープ、お茶	ごはん、豚肉とチンゲンサイ炒め、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、厚揚げのそぼろあん煮、はくさいのあえもの、トマト、お茶	ごはん、魚のトマトソース煮、青菜のツナあえ、ビーフン汁、お茶	ごはん、五目煮豆、もやしのおかかあえ、果物、お茶		
午後		牛乳、ミニシュークリーム	お茶、ジャム入りヨーグルト	牛乳、薄焼きせんべいB	牛乳、にんじんジャムサンド	牛乳、お麩のラスク	牛乳、サブレ		
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(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、コロッケ、きゅうりの酢物、トマト、お茶	ごはん、魚のかば焼き、だいこんサラダ、豆腐入りすまし汁、お茶	ビビンバ丼、キャベツとわかめの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、根菜のごまだれ煮、青菜のおかかあえ、果物、お茶	ごはん、魚のオーロラソースかけ、フロッコリーのごまあえ、はるさめのスープ、お茶	ごはん、豚肉の香味焼き、ひじき煮、果物、お茶		
午後		お茶、フルーツゼリー	お茶、お好み焼き(豚肉)	牛乳、ゴーフレット	牛乳、フレンチトースト	牛乳、クッキー	牛乳、野菜スナックA		
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)		
午前		牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料		牛乳		
昼食		ごはん、豆腐団子のから揚げ、青菜のごまあえ、トマト、お茶	ごはん、魚のチーズ焼き、にんじんしりしり、じゃがいものみそ汁、お茶	カレーライス、キャベツとコーンのサラダ、果物、お茶	【お誕生会】 五目ちらし寿し、鶏肉のマーマレード煮、マカロニサラダ、果物、お茶	春分の日	ごはん、じゃがいものそぼろ煮、はるさめの酢物、果物、お茶		
午後		牛乳、じゃがいものバター焼き	お茶、焼きそば	牛乳、クリームサンドビスケット	お茶、プリン		牛乳、薄焼きせんべいA		
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)		
午前		牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳		
昼食		ごはん、肉豆腐、青菜の磯浸し、トマト、お茶	ごはん、魚のムニエル、もやし酢物、豆腐とだいこんのみそ汁、お茶	ごはん、レバーのバーベキューソースかけ、バンサンズ、トマト、お茶	ごはん、マーボー豆腐、はくさいとちりめんのおひたし、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、かきたま汁、お茶	ロールパン、クリームシチュー、キャベツとツナの酢物、果物、お茶		
午後		牛乳、揚げパン	牛乳、スイートポテト	牛乳、塩せんべい	お茶、春野菜の彩りパスタ	牛乳、米せんべいB	牛乳、ビスケットB		
	29(日)	30(月)	31(火)						
午前		牛乳	牛乳						
昼食		ごはん、鶏肉のたつた揚げ、コンビネーションサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のみそ煮、ツナポテト、レタスのスープ、お茶						
午後		牛乳、ワッフル	牛乳、野菜スナックB						
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)	527		593		840		912	
	たんぱく質(g)	21.3		24.6		27.2		25.8	
	脂質(g)	17.2		19.5		2.3		2.7	
	食物繊維(g)	1.3		5.6		30		33	
食塩相当量(g)	1.3		1.6						

※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)