

令和8年4月

保育所等給食献立表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)				
午前				牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳				
昼食				ごはん、豚肉の香味焼き、キャベツとハムの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉煮、キャベツの酢物、トマト、お茶	ごはん、魚のから揚げ、青菜の磯浸し、ポトフ風スープ、お茶	カレーライス、キャベツとツナのサラダ、果物、お茶				
午後				牛乳、クッキー	牛乳、ジャムサンド	お茶、ヨーグルト	牛乳、パイ菓子				
5(日)		6(月)		7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳			
昼食		ごはん、鶏肉のケチャップ炒め、マカロニサラダ、トマト、お茶	ごはん、焼き魚、ひじき煮、豆腐とじゃがいものみそ汁、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、ポテトサラダ、果物、お茶	ロールパン、ハンバーグ、にんじんしりしり、ゆでブロッコリーのごまあえ、お茶	ごはん、魚のレモン煮、青菜のおひたし、コンソメスープ、お茶	ごはん、厚揚げと豚肉の中華炒め、もやしときゅうりの甘酢あえ、果物、お茶				
午後		牛乳、お麩のラスク	牛乳、甘辛せんべい	牛乳、いちごジャム蒸しパン	お茶、2色おにぎり	牛乳、サブレ	牛乳、クラッカーサンド				
12(日)		13(月)		14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)			
午前		牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、じゃがいものそぼろ煮、青菜のおかかあえ、トマト、お茶	ごはん、魚の照り焼き、かぼちゃのうま煮、豆腐とたまねぎのみそ汁、お茶	牛丼、もやしの彩りあえ、果物、お茶	ごはん、八宝菜、はるさめの酢物、トマト、お茶	【お誕生会】炒飯、せんざんき、ブロッコリーとハムのサラダ、果物、お茶	ごはん、鶏肉と切り干し大根の煮物、野菜炒め、果物、お茶				
午後		お茶、ミートソースパスタ	牛乳、コーンスナックB	牛乳、メロンパン風トースト	お茶、ポテトフライ	お茶、プリン	牛乳、ビスケットB				
19(日)		20(月)		21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳			
昼食		ごはん、ひじき入りハンバーグ、はくさいのおひたし、果物、お茶	ごはん、魚のカレーあんかけ、もやしの酢物、ピーマン汁、お茶	ごはん、肉豆腐、青菜としめじのおかかあえ、トマト、お茶	ごはん、レバーのマリアナソースかけ、ひじきサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、キャベツのごま酢あえ、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、チンジャオロース、ツナポテト、トマト、お茶				
午後		牛乳、米せんべいB	お茶、お焼きのあんかけ	牛乳、キャロット蒸しパン	牛乳、野菜スナックB	牛乳、ドーナツ	牛乳、薄焼きせんべいA				
26(日)		27(月)		28(火)	29(水)	30(木)					
午前		牛乳	乳酸菌飲料		牛乳						
昼食		ごはん、マーボー豆腐、はくさいの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、魚のてんぷら、ナムル、麩入りすまし汁、お茶	昭和の日		ごはん、華風炒め、切り干しだいこんのごまあえ、果物、お茶					
午後		お茶、きつねうどん	牛乳、揚げせんべい		牛乳、チーズパン						
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)		492		557		787		876	
		たんぱく質(g)		20.3		23.3		26.5		25.9	
		脂質(g)		16.1		18.3		2.2		2.6	
		食物繊維(g)		4.9		4.9		27		32	
		食塩相当量(g)		1.2		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 )