

令和8年5月

保育所等給食献立表

						1(金)	2(土)		
午前						牛乳	牛乳		
昼食						ごはん、焼き魚、はくさいのおひたし、かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、もやしときゅうりのごま酢あえ、果物、お茶		
午後						牛乳、いもがし	牛乳、野菜スナックA		
		3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	
午前						牛乳	りんごジュース	牛乳	
昼食	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん、じゃがいものそぼろ煮、はるさめサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のオニオンソースかけ、青菜のごまあえ、じゃがいものみそ汁、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、にんじんしりしり、トマト、お茶		
午後					牛乳、蒸しパン	牛乳、薄焼きせんべいB	牛乳、ビスケットA		
		10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	
午前		牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ポークカレー、キャベツの酢物、果物、お茶	ごはん、魚のごまみそ焼き、かぼちゃのうま煮、ビーフン汁、お茶	ごはん、酢鶏、ハンサンズー、トマト、お茶	ごはん、肉じゃが、コールスローサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のレモン煮、青菜のおひたし、ポトフ、お茶	ごはん、大豆入り磯煮、キャベツのおかかあえ、果物、お茶		
午後		牛乳、お麩のラスク	牛乳、米せんべいA	お茶、ジャム入りヨーグルト	牛乳、フレンチトースト	お茶、フルーツゼリー	牛乳、クッキー		
		17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	
午前		牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		親子丼、きゅうりとハムのマリネ、トマト、お茶	【お誕生会】 ケチャップライス、鶏肉のたつた揚げ、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、ポークビーンズ、フロッコリーのごまあえ、果物、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、きゅうりの甘酢あえ、トマト、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、ぎんびら、豆腐とこまつなのみそ汁、お茶	ごはん、豚肉と野菜の甘辛炒め、青菜のおかかあえ、トマト、お茶		
午後		牛乳、バナナホットケーキ	牛乳、カップケーキ	牛乳、クリームサンドビスケット	牛乳、きなこラスク	牛乳、じゃがいものバター焼き	牛乳、えびせん		
		24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
午前		牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ピピン丼、はるさめの酢物、トマト、お茶	ごはん、魚のから揚げ、ひじきのごまネーズ、コンソメスープ、お茶	ロールパン、ひじき入りハンバーグ、リヨネーズポテト、果物、お茶	ごはん、チキンカツ、キャベツとコーンのサラダ、果物、お茶	ごはん、さけのチャンチャン焼き、彩りあえ、そうめん汁、お茶	ごはん、豚肉と切り干し大根の煮物、きゅうりの甘酢あえ、トマト、お茶		
午後		牛乳、にんじんジャムサンド	牛乳、ビスケットB	お茶、ピースごはん	お茶、焼きそば	牛乳、揚げせんべい	牛乳、バームクーヘン		
		31(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	
		エネルギー(kcal)		490		553		807	
		たんぱく質(g)		20.1		23.3		265	
		脂質(g)		16.2		18.3		2.0	
		食物繊維(g)		5.2		5.2		28	
		食塩相当量(g)		1.2		1.4		33	

※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)