

令和8年6月

保育所等給食献立表

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(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、マーボー豆腐、パンサンスー、果物、お茶	ごはん、魚のごまみそ焼き、青菜のおひたし、けんちん汁、お茶	ロールパン、鶏肉のマーマレード煮、ポテトサラダ、トマト、お茶	ごはん、華風炒め、切り干しだいごんのごまあえ、果物、お茶	ごはん、魚のフライ、きゅうりとちくわの酢物、豆腐ときのこのみそ汁、お茶	ごはん、かぼちゃのそぼろ煮、キャベツの酢物、トマト、お茶
午後	牛乳、青のりポテト	牛乳、シフォンケーキ	お茶、ひじきとツナの混ぜごはん	お茶、お好み焼き(豚肉)	牛乳、薄焼きせんべいB	牛乳、ゴーフレット
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳
昼食	ごはん、カレービーンズ、青菜のツナあえ、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、ひじき煮、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、レバーのマリアナソースかけ、コールスローサラダ、果物、お茶	親子丼、青菜の磯浸し、トマト、お茶	ごはん、さけのチャンチャン焼き、切り干しだいごんとかまぼこの酢物、コンソメスープ、お茶	ごはん、鶏肉のケチャップ炒め、ツナポテト、果物、お茶
午後	牛乳、ジャムサンド	牛乳、ビスケットA	牛乳、お麩のラスク	牛乳、おからドーナツ	牛乳、野菜スナックA	牛乳、カップケーキ
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん、豚肉のしょうが焼き、ナムル、トマト、お茶	ごはん、魚のトマトソース煮、もやしときゅうりのあえもの、ポトフ風、お茶	ロールパン、鶏つくね煮込みハンバーグ、フロッコリーのごまあえ、トマト、お茶	【お誕生会】 おもぶりがはん、鶏肉のレモン煮、スパゲティサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のみそ煮、青菜のおかかあえ、ピーマン汁、お茶	ごはん、チンジャオロース、レタスとコーンのサラダ、果物、お茶
午後	牛乳、ベーコン入り蒸しパン	牛乳、米せんべいA	お茶、炒飯	お茶、プリン	牛乳、きなこラスク	牛乳、塩せんべい
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳
昼食	ハヤシライス、ひじきのサラダ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、青菜と卵のあえもの、なすのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉のたつた揚げ、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、五目煮豆、青菜ときこのあえもの、トマト、お茶	ごはん、白身魚のから揚げマヨソース、にんじんしりしり、レタスのスープ、お茶	ごはん、牛肉のごま焼き、わかめとかにかまの酢物、果物、お茶
午後	牛乳、えびせん	お茶、ジャム入りヨーグルト	牛乳、サブレ	お茶、冷やし中華	牛乳、薄焼きせんべいA	牛乳、チーズパン
28(日)	29(月)	30(火)				
午前	牛乳	牛乳				
昼食	ごはん、肉じゃが、マカロニサラダ、トマト、お茶	ごはん、魚のオーロラソースかけ、きゅうりとハムのマリネ、じゃがいものみそ汁、お茶				
午後	牛乳、メロンパン風トースト	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)	491	553	カリウム(mg)	794	876
	たんぱく質(g)	21.1	24.1	カルシウム(mg)	267	253
	脂質(g)	16.3	18.4	鉄(mg)	2.1	2.5
	食物繊維(g)		4.8	ビタミンC(mg)	26	31
		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 )