

令和8年7月

保育所等給食献立表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)				
午前				牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳				
昼食				豚丼、ひじきのごまネーズ、 トマト、お茶	ごはん、マーボーなす、青菜 ともやしのおかかあえ、果 物、お茶	ごはん、魚のカレームニエ ル、炒り豆腐、コンソメス ープ、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉 煮、きゅうりとちくわの酢 物、果物、お茶				
午後				牛乳、きなこラスク	牛乳、じゃがまる	牛乳、ゴーフレット	牛乳、ウエハース				
		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	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、鶏肉と切り干し大根 の煮物、青菜の磯浸し、じゃ がバター、お茶	ごはん、揚げ魚のきのこあん かけ、もやしのごま酢あえ、 トマト、お茶	チキンカレー、キャベツとハ ムのサラダ、果物、お茶	ごはん、豆腐ナゲット、ナム ル、果物、お茶	ごはん、魚のマヨネーズ焼 き、キャベツのおひたし、 じゃがいものみそ汁、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま 煮、きゅうりとかにかまの酢 物、トマト、お茶				
午後		お茶、フルーツポンチ	お茶、そうめん	牛乳、ホットケーキ	牛乳、薄焼きせんべいB	牛乳、揚げパン	牛乳、ビスケットB				
		12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、野菜のかき揚げ、ひ じき煮、果物、お茶	ごはん、魚の照り焼き、野菜 炒め、たまごスープ、お茶	ロールパン、ポークビー ンズ、キャベツとかにかまの甘 酢あえ、果物、お茶	【お誕生会】 炒飯、油淋鶏、中華風酢物、 果物、お茶	ごはん、焼き魚、揚げ入り白 あえ、かぼちゃのみそ汁、お 茶	ごはん、豚肉のしょうが焼 き、マカロニサラダ、トマ ト、お茶				
午後		お茶、ツナとトマトの冷製 パスタ	お茶、ヨーグルト	お茶、切り干し大根の混ぜ ごはん	牛乳、カップケーキ	牛乳、ジャムサンド	牛乳、米せんべい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	牛乳			
昼食		海の日	ごはん、豚肉とじゃがいもの うま煮、にんじんしりしり、 果物、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、 キャベツとかまほこの酢物、 トマト、お茶	ビビンバ丼、はるさめの酢 物、果物、お茶	ごはん、魚のから揚げ、青菜 のおかかあえ、ポトフ風ス ープ、お茶	ごはん、大豆とひじき煮、青 菜とウインナーの炒め物、果 物、お茶				
午後			牛乳、薄焼きせんべいA	牛乳、えびせん	牛乳、フレンチトースト	牛乳、お麩のラスク	牛乳、クリームサンドビス ケット				
		26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)				
午前		飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食		ガバオライス、青菜のおひた し、トマト、お茶	ごはん、魚のみそ煮、コー ルスローサラダ、豆腐のすまし 汁、お茶	ロールパン、鶏つくね煮込み ハンバーグ、フレンチサラ ダ、果物、お茶	ごはん、豚肉の香味焼き、さ さみともやしの和え物、果 物、お茶	ごはん、魚のトマトソース、 切り干し大根の酢物、ビー フ汁、お茶					
午後		牛乳、サブレ	牛乳、チーズパン	お茶、ひじきごはん	お茶、冷やし中華	お茶、アイス					
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)		487		553		カリウム(mg)		778	
		たんぱく質(g)		20.3		23.4		カルシウム(mg)		264	
		脂質(g)		16.1		18.4		鉄(mg)		2.1	
		食物繊維(g)		4.8		4.8		ビタミンC(mg)		24	
		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 )