

令和8年8月

保育所等給食献立表

							1(土)
午前							牛乳
昼食							ごはん、ホイコーロー、マカロニサラダ、果物、お茶
午後							牛乳、揚げせんべい
	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳
昼食		夏野菜カレー、レタスとコーンのサラダ、トマト、お茶	ごはん、魚のたつた揚げ、青菜のごまあえ、豆腐のみそ汁、お茶	ごはん、華風炒め、もやしときゅうりの酢物、果物、お茶	ロールパン、ハンバーグ、野菜のおかかマヨサラダ、ゆでとうもろこし、お茶	ごはん、魚のみそ煮、リヨネーズポテト、そうめん汁、お茶	ごはん、鶏肉の香味焼き、キャベツの酢物、果物、お茶
午後		牛乳、メロンパン風トースト	お茶、ヨーグルト	お茶、冷やしうどん(わかめ)	お茶、高野豆腐入り混ぜご飯	牛乳、ビスケットA	牛乳、野菜スナックB
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前		牛乳		乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、ツナ入り炒り卵、かぼちゃ煮、トマト、お茶	山の日	ごはん、肉じゃが、スパゲティサラダ、果物、お茶	ごはん、マーボーなす、ブロッコリーサラダ、果物、お茶	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、三色あえ、ビーフン汁、お茶	ごはん、ポークビーンズ、きゅうりの酢物、果物、お茶
午後		牛乳、いもがし		牛乳、キャロットホットケーキ	牛乳、じゃがいものバター焼き	牛乳、米せんべいB	牛乳、甘辛せんべい
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、じゃがいものそぼろ煮、はるさめの酢物、果物、お茶	ごはん、魚の南蛮漬け、ひじきのごまネーズ、はるさめときのこのスープ、お茶	【お誕生会】 カレーピラフ、ささみカツ、フレンチサラダ、果物、お茶	ビビンバ丼、コールスローサラダ、トマト、お茶	ごはん、焼き魚、きんぴら、かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、切り干しだいこんのごまあえ、果物、お茶
午後		牛乳、みかんゼリー	牛乳、ジャムサンド	お茶、プリン	牛乳、お麩のラスク	牛乳、コーンスナックB	牛乳、クッキー
	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前		牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、レバーのマリアナソースかけ、キャベツとかにかまの酢物、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、ポテトサラダ、チンゲンサイのスープ、お茶	ごはん、チャブチェ風、パンパンジーサラダ、トマト、お茶	ロールパン、鶏つくね煮込みハンバーグ、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、キャベツとハムのサラダ、じゃがいものみそ汁、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、にんじんしりしり、果物、お茶
午後		牛乳、米粉のブラウニー風	お茶、アイス	お茶、フルーツポンチ	お茶、おにぎり	牛乳、チーズパン	牛乳、クリームサンドビスケット
	30(日)	31(月)					
午前		牛乳					
昼食		親子丼、ひじきサラダ、トマト、お茶					
午後		牛乳、ワッフル					
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)	500	563	カリウム(mg)	781	862
		たんぱく質(g)	20.7	23.7	カルシウム(mg)	267	252
		脂質(g)	16.6	18.7	鉄(mg)	2.1	2.6
		食物繊維(g)		4.9	ビタミンC(mg)	25	29
		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)