

令和8年9月

保育所等給食献立表

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳
昼食			ごはん、さけのチャンチャン焼き、きゅうりとツナの酢物、果物、お茶	ロールパン、クリームシチュー、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、ハンバーグ、ブロッコリーのこまあえ、トマト、お茶	ごはん、魚のカレーあんかけ、コールスローサラダ、はるさめときのこのスープ、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、ナムル、果物、お茶
午後			お茶、ミートソースマカロニ	お茶、2色おにぎり	牛乳、いも天	牛乳、ジャムサンド	牛乳、甘辛せんべい
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前		牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、マーボーなす、きゅうりとハムのマリネ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、かぼちゃのうま煮、豚汁、お茶	ごはん、鶏肉のマヨ絡め、野菜炒め、トマト、お茶	衣笠丼、青菜のおかかあえ、果物、お茶	ごはん、魚のトマトソース煮、もやしときゅうりの甘酢あえ、ピーマン汁、お茶	ごはん、鶏肉の香味焼き、はくさいの酢物、トマト、お茶
午後		牛乳、スイートポテト	牛乳、ココア揚げパン	牛乳、塩せんべい	お茶、きのこスパゲティ	牛乳、ビスケットA	牛乳、いもがし
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(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、華風炒め、青菜のおひたし、果物、お茶	ごはん、魚のオーロラソースかけ、ひじきサラダ、野菜スープ、お茶	ごはん、カレービーンズ、青菜としめじのソテー、トマト、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、ブロッコリーサラダ、かきたま汁、お茶	【お誕生会】 ひじきの炊き込みごはん、鶏肉のたつた揚げ、スパゲティサラダ、果物、お茶	ごはん、肉じゃが、切り干しだいこんとちりめんの酢物、トマト、お茶
午後		牛乳、高野豆腐のスティック揚げ	牛乳、野菜スナックA	牛乳、お麴のラスク	牛乳、メロンパン風トースト	お茶、プリン	牛乳、えびせん
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前					牛乳	牛乳	牛乳
昼食		敬老の日	国民の休日	秋分の日	キーマカレー、はるさめサラダ、果物、お茶	ごはん、いもたき、はくさいのごま酢あえ、トマト、お茶	ごはん、豚肉と豆腐のみそ炒め、もやしと青菜のおかかあえ、果物、お茶
午後					牛乳、コーンスナックA	牛乳、お月見蒸しパン	牛乳、薄焼きせんべいA
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)			
午前		オレンジジュース	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、酢鶏、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、白あえ、だいこんのみそ汁、お茶	ごはん、レバーのバーベキューソースかけ、にんじんしりしり、果物、お茶			
午後		牛乳、ホットケーキ	お茶、ヨーグルト	牛乳、シフォンケーキ			
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)	496	556	カリウム(mg)	781	858
		たんぱく質(g)	19.9	22.6	カルシウム(mg)	265	252
		脂質(g)	16.4	18.2	鉄(mg)	2.1	2.5
		食物繊維(g)		4.6	ビタミンC(mg)	25	29
		食塩相当量(g)	1.2	1.4			

※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)