

令和8年10月

保育所等給食献立表

					1(木)	2(金)	3(土)
午前					牛乳	フルーツ豆乳	牛乳
昼食					ごはん、マーボー豆腐、わかめとはくさいの酢物、果物、お茶	ごはん、魚のレモン煮、青菜のおひたし、ビーフン汁、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉煮、もやしの酢みそあえ、トマト、お茶
午後					お茶、お好み焼き(豚肉)	牛乳、チーズ入り蒸しパン	牛乳、クッキー
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前		牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、肉豆腐、キャベツとわかめの甘酢あえ、果物、お茶	ロールパン、クリームシチュー、レタスとコーンのサラダ、トマト、お茶	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、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、青菜とちくわのあえもの、果物、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、野菜炒め、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、大豆入り磯煮、もやしときゅうりの酢物、果物、お茶
午後		お茶、ミートソースパスタ	お茶、2色おにぎり	牛乳、サブレ	牛乳、おからドーナツ	お茶、ジャム入りヨーグルト	牛乳、いもがし
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳
昼食		スポーツの日	ごはん、じゃがいものそぼろ煮、にんじんしりしり、果物、お茶	ビビンバ丼、キャベツとハムのサラダ、トマト、お茶	ごはん、ポークビーンズ、ブロッコリーのごまあえ、果物、お茶	ごはん、魚のたつた揚げ、マカロニサラダ、さつまいものみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉と切り干しだいこんの煮物、ひじきの酢物、トマト、お茶
午後			牛乳、ビスケットB	牛乳、簡単モンブラン	牛乳、フレンチトースト	牛乳、果物、塩せんべい	牛乳、コーンスナックA
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前		牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		【お誕生会】 さつまいもごはん、ささみカツ、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、さといものそぼろ煮、豆腐とわかめのみそ汁、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、ひじきのごまネーズ、トマト、お茶	カレーライス、野菜サラダ、果物、お茶	ごはん、魚のチーズフリッター、パンサンスー、コンソメスープ、お茶	ごはん、筑前煮、はくさいのツナあえ、果物、お茶
午後		牛乳、カップケーキ	牛乳、薄焼きせんべいA	牛乳、お麩のラスク	牛乳、にんじんジャムサンド	牛乳、甘辛せんべい	牛乳、クリームサンドビスケット
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(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、豚肉のケチャップ炒め、青菜のおかかあえ、果物、お茶	ごはん、魚のから揚げ、ブロッコリーとハムのマリネ、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、リヨネーズポテト、トマト、お茶	ごはん、豆腐団子の空揚げ、コールスローサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のごまみそ焼き、かぼちゃのうま煮、けんちん汁、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、もやしとかにかまの酢物、トマト、お茶
午後		お茶、ポテトフライ	牛乳、ゴーフレット	お茶、ひじきとツナの混ぜごはん	牛乳、キャロットホットケーキ	お茶、プリン	牛乳、バームクーヘン
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	3歳未満児	3歳以上児
		エネルギー(kcal)	520	593	カリウム(mg)	814	904
		たんぱく質(g)	21.1	24.7	カルシウム(mg)	269	259
		脂質(g)	17.2	19.7	鉄(mg)	2.2	2.5
		食物繊維(g)		5.1	ビタミンC(mg)	26	30
		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)