令和8年11月　保育所等給食献立表

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前		牛乳		りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、カレービーンズ、青菜のごまあえ、果物、お茶	文化の日	ごはん、鶏肉の香味焼き、ポテトサラダ、すまし汁、お茶	親子丼、野菜のゆかりあえ、果物、お茶	ごはん、揚げ魚のきのこあんかけ、レタスとハムのサラダ、さつまいものみそ汁、お茶	ごはん、豚肉とごぼうの味噌炒め、はくさいのおひたし、トマト、お茶
午後		牛乳、米粉のブラウニー風		牛乳、塩せんべい	お茶、大学いも	牛乳、りんごジャムサンド	牛乳、コーンスナックB
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、厚揚げの挽き肉煮、にんじんしりしり、果物、お茶	ごはん、焼き魚、きゅうりの甘酢あえ、ポトフ風、お茶	肉みそキャベツ丼、白あえ、果物、お茶	チキンカレー、コールスローサラダ、トマト、お茶	ごはん、魚の空揚げ、ひじき煮、ゆでブロッコリーのごまあえ、お茶	ごはん、鶏肉と切り干し大根の煮物、はくさいのおかかあえ、果物、お茶
午後		お茶、中華そば	お茶、ジャム入りヨーグルト	牛乳、ホットケーキ	牛乳、お麩のラスク	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、パイ菓子
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(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、すきやき、わかめの酢物、トマト、お茶	ごはん、魚のオーロラソースかけ、青菜の磯浸し、豆腐とだいこんのみそ汁、お茶	ごはん、豚肉とじゃがいものうま煮、キャベツとかにかまぼこの酢物、果物、お茶	【お誕生会】 きのこごはん、鶏肉のたつた揚げ、野菜のおかかマヨサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、きんぴら、ビーフン汁、お茶	ごはん、鶏肉と野菜の甘辛炒め、青菜のあえもの、トマト、お茶
午後		お茶、フルーツポンチ	牛乳、えびせん	お茶、肉まん	お茶、フルーツゼリー	牛乳、揚げパン	牛乳、野菜スナックB
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳
昼食		勤労感謝の日	ごはん、五目煮豆、きゅうりの酢物、かぼちゃのみそ汁、お茶	ロールパン、レバーのマリアナソースかけ、スパゲティサラダ、果物、お茶	ごはん、華風炒め、おひたし、トマト、お茶	ごはん、揚げ魚のりんごソースかけ、ひじきサラダ、かきたま汁、お茶	ごはん、高野豆腐とそぼろ煮、だいこんとツナのサラダ、果物、お茶
午後			牛乳、じゃがまる	お茶、おにぎり	牛乳、蒸しパン	牛乳、米せんべいA	牛乳、ビスケットB
	29(日)	30(月)					
午前		牛乳					
昼食		ごはん、八宝菜、もやしの甘酢あえ、果物、お茶					
午後		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
エネルギー(kcal)	517	577	カリウム(mg)	812	894
たんぱく質(g)	21.1	24.1	カルシウム(mg)	267	252
脂質(g)	16.5	18.5	鉄(mg)	2.2	2.6
食物繊維(g)		4.8	ビタミンC(mg)	28	32
食塩相当量(g)	1.3	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　）