

令和6年 4月

保育所等給食献立表

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(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、鶏肉の香味焼き、キャベツとハムの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、ひじき煮、豆腐とじゃがいものみそ汁、お茶	ごはん、八宝菜、はるさめの酢物、果物、お茶	ごはん、豆腐のてまり揚げ、青菜としめじのおかかあえ、コンソメスープ、お茶	カレーライス、キャベツとコーンのサラダ、トマト、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉かけ、はくさいの酢物、果物、お茶				
午後		牛乳、ビスケットA	牛乳、ジャムサンド	お茶、お焼きのあんかけ	牛乳、塩せんべい	牛乳、果物、コーンスナック	牛乳、クラッカー				
		7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)				
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳				
昼食		ごはん、豚肉のしょうが焼き、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のから揚げ、もやしのごま酢あえ、ポトフ風スープ、お茶	ごはん、華風炒め、はくさいのおひたし、トマト、お茶	ロールパン、ハンバーグ、ポテトサラダ、ゆでブロッコリー、お茶	ごはん、魚の照り焼き、かぼちゃのうま煮、豆腐とたまねぎのみそ汁、お茶	ごはん、じゃがいものそぼろ煮、キャベツの酢物、トマト、お茶				
午後		牛乳、ホットケーキ	牛乳、米せんべいB	お茶、ポテトフライ	お茶、2色おにぎり	お茶、フルーツゼリー	牛乳、スナックパン				
		14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)				
午前		牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食		ごはん、マーボー豆腐、青菜のごまあえ、果物、お茶	ごはん、魚のカレーあんかけ、もやしの酢物、ビーフン汁、お茶	ごはん、豚肉のバーベキューソースかけ、コールスローサラダ、トマト、お茶	ごはん、肉じゃが、青菜のおひたし、豆腐とだいこんのみそ汁、お茶	【お誕生会】炒飯、せんざんぎ、ブロッコリーとハムのサラダ、果物、お茶	ごはん、チンジャオロース、リヨネースポテト、果物、お茶				
午後		お茶、お好み焼き(豚肉)	牛乳、キャロット蒸しパン	牛乳、野菜スナックA	牛乳、お麩のラスク	牛乳、カップケーキ	牛乳、クリームサンドビスケット				
		21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)				
午前		牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳				
昼食		牛丼、もやしの彩りあえ、トマト、お茶	ごはん、魚のムニエル、たまねぎとスナッフえんどうのソテー、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、レバーのマリアナソースかけ、ひじきサラダ、果物、お茶	ごはん、厚揚げと豚肉の中華炒め、ツナポテト、トマト、お茶	ごはん、自身団子のオーロラソースかけ、キャベツとわかめの甘酢あえ、野菜スープ、お茶	ごはん、鶏肉と切り干し大根の煮物、青菜とちりめんのおひたし、果物、お茶				
午後		牛乳、チーズパン	牛乳、ドーナツ	お茶、プリン	お茶、きつねうどん	牛乳、メロンパン風トースト	フルーツ豆乳、いもがし				
		28(日)	29(月)	30(火)							
午前			牛乳								
昼食			ロールパン、ささみフライ、じゃがいもとベーコンのカレー炒め、果物、お茶								
午後			お茶、ひじきとツナの混ぜごはん								
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)		494		379		811		858	
		たんぱく質(g)		20.5		20.6		266		248	
		脂質(g)		16.0		17.3		2.2		2.3	
		食物繊維(g)		1.3		5.1		32		39	
		食塩相当量(g)		1.5		ピタミンC(mg)		39			

※3歳以上児は、昼食のごはん及びパンと午前おやつなし。  
 ※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 )