

令和6年 5月

保育所等給食献立表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)				
午前				牛乳	牛乳						
昼食				ごはん、高野豆腐の卵とし、青菜ときのこのじゃこおかか、かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、豚肉と野菜の甘辛炒め、ナムル、果物、お茶	憲法記念日	みどりの日				
午後				牛乳、野菜スナックB	お茶、ライスピザ						
		5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)			
午前				牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	こどもの日	振替休日		ごはん、厚揚げのそぼろあんかけ、はるさめサラダ、トマト、お茶	ごはん、鶏肉のたつた揚げ、3色あえ、けんちん汁、お茶	ロールパン、ひじき入りハンバーグ、リョネーズポテト、果物、お茶	ごはん、魚のオニオンソースかけ、野菜のおかかマヨサラダ、トマト、お茶	ごはん、肉じゃが、はくさいのごまあえ、果物、お茶			
午後				牛乳、蒸しパン	牛乳、ミニシュークリーム	お茶、ピースごはん	牛乳、にんじんジャムサンド	牛乳、パイ菓子			
		12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		親子丼、レバーのほうれんそうあえ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、かぼちゃのうま煮、そうめん汁、お茶	ごはん、豆腐のてまり揚げ、レタスとハムのサラダ、トマト、お茶	ごはん、鶏肉の甘辛炒め、青菜のごまあえ、じゃがいものみそ汁、お茶	【お誕生会】ケチャップライス、鶏肉のオニオンガーリック、グリーンフレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、にんじんしりしり、トマト、お茶				
午後		お茶、じゃがいものバター焼き	牛乳、ワッフル	お茶、フルーツポンチ	牛乳、フレンチトースト	お茶、プリン	牛乳、甘辛せんべいA				
		19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳			
昼食		ボークカレー、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のチーズ焼き、炒り豆腐、ビーフン汁、お茶	ごはん、酢鶏、ブロックリーのごまあえ、トマト、お茶	ロールパン、ボークビーンズ、キャベツとかまぼこの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、魚の空揚げ、ひじきのごまネーズ、コンソメスープ、お茶	ごはん、厚揚げの中華煮、切り干しだいこんとちりめんの酢物、果物、お茶				
午後		牛乳、ビスケットB	牛乳、スイーツボール	牛乳、サブレ	お茶、焼きおにぎり	牛乳、お麩のラスク	牛乳、チーズパン				
		26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)				
午前		牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食		ビビンバ丼、きゅうりとハムの酢物、トマト、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、きんぴら、豆腐とこまつなのみそ汁、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、大豆入り磯煮、もやしときゅうりのごま酢あえ、トマト、お茶	ごはん、魚のレモン煮、コールスローサラダ、ポトフ、お茶					
午後		牛乳、バナナホットケーキ	フルーツ豆乳、えびせんA	コーンスープ、クラッカー	お茶、焼きそば	牛乳、ゴーフレット					
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)		497		387		787		829	
		たんぱく質(g)		20.6		20.8		272		254	
		脂質(g)		16.4		17.9		2.4		2.5	
		食物繊維(g)		4.9		4.9		29		34	
		食塩相当量(g)		1.3		1.5					

※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)