

令和6年7月

保育所等給食献立表



認定こども園アイドル園

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)		
午前	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳		
昼食	ロールパン、ごぼう入りハンバーグ、フレンチサラダ、じゃがバター、お茶	ごはん、揚げ魚のきのこあんかけ、青菜とコーンのおひたし、果物、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉煮、ひじきのごまネーズ、たまごスープ、お茶	豚丼、きゅうりとちくわの酢物、トマト、お茶	ごはん、野菜かき揚げ、キャベツのおひたし、果物、お茶	ごはん、牛肉のごま焼き、わかめとかにかまの酢物、トマト、お茶		
午後	お茶、おにぎり	牛乳、スイーツポール	牛乳、クラッカー	牛乳、いもがし	お茶、そうめん	牛乳、ビスケットA		
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	
午前	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん、マーボーなす、パンサンスー、果物、お茶	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、レバーのほうれんそうあえ、野菜スープ、お茶	チキンカレー、野菜サラダ、果物、お茶	ごはん、豚肉とじゃがいものうま煮、もやしの彩りあえ、豆腐とえのきのみそ汁、お茶	ごはん、魚のトマトソース、揚げ入り白あえ、ゆでとうもろこし、お茶	ごはん、大豆とひじき煮、キャベツとツナの酢物、果物、お茶	ごはん、大豆とひじき煮、キャベツとツナの酢物、果物、お茶	
午後	牛乳、揚げパン	牛乳、マカロニきなこ	牛乳、米せんべいA	牛乳、ホットケーキ	牛乳、じゃがいものバター焼き	牛乳、クリームサンドビスケット		
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
午前			牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	海の日		ごはん、豚肉の香味焼き、かぼちゃのカレーマヨネーズあえ、果物、お茶	ごはん、豆腐ナゲット、ナムル、トマト、お茶	ごはん、五目炒り卵、青菜ときのこのおかかあえ、じゃがいものみそ汁、お茶	【お誕生会】炒飯、油淋鶏、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、パンパンジーサラダ、トマト、お茶	
午後			牛乳、フレンチトースト	お茶、フルーツポンチ	牛乳、ピザトースト	牛乳、クラッカーサンド	お茶、フルーツゼリー	
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	
昼食	ロールパン、ポークビーンズ、青菜のツナあえ、果物、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、炒り豆腐、コンソメスープ、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、野菜炒め、果物、お茶	ガバオライス、青菜のおひたし、トマト、お茶	ごはん、若鶏のレモン煮、コールスローサラダ、ミネストローネ、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、にんじんしりしり、果物、お茶	
午後	お茶、ひじきごはん	お茶、ジャム入りヨーグルト	牛乳、きなこラスク	牛乳、じゃがまる	牛乳、ワッフル	牛乳、チーズパン		
	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)				
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食	ごはん、鶏肉のピカタ、じゃがいもとベーコンのカレー炒め、果物、お茶	ごはん、焼き魚、かぼちゃのうま煮、豆腐となすのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉とごぼうのみそ炒め、もやしときゅうりのごま酢あえ、トマト、お茶					
午後	お茶、冷やし中華	お茶、アイス	牛乳、お麩のラスク					
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)	498	383	カリウム(mg)	821	861		
	たんぱく質(g)	20.8	20.6	カルシウム(mg)	267	248		
	脂質(g)	16.4	17.9	鉄(mg)	2.2	2.3		
	食物繊維(g)		5.4	ビタミンC(mg)	30	36		
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)