

令和6年8月

保育所等給食献立表



認定こども園アイドル園

					1(木)	2(金)	3(土)									
午前					牛乳	オレンジジュース	牛乳									
昼食					ごはん、肉豆腐、トマトとちりめんのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のたつた揚げ、青菜のごまあえ、豆腐とごぼうのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉の香味焼き、ひじきサラダ、トマト、お茶									
午後					牛乳、コーンスナック	牛乳、メロンパン風トースト	フルーツ豆乳、塩せんべい									
		4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)								
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳								
昼食			ごはん、華風炒め、もやしとぎゅうりのあえもの、果物、お茶	ごはん、魚の南蛮漬け、ツナポテト、ゆでとうもろこし、お茶	ごはん、大豆とごぼうの煮物、キャベツの酢物、果物、お茶	ロールパン、ハンバーグ、スパゲティサラダ、ゆでブロックリー、お茶	ごはん、魚のチャンチャン焼き、わかめときゅうりの酢物、豆腐入りすまし汁、お茶	ごはん、ホイコーロー、三色あえ、果物、お茶								
午後			牛乳、ビスケットA	牛乳、キャロットホットケーキ	お茶、そうめん	お茶、サラダ寿司(松山鮭)	牛乳、クラッカージャムサンド	牛乳、クッキー								
		11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)								
午前				牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳								
昼食			振替休日	ごはん、豚肉のカレー炒め、きゅうりとハムのマリネ、果物、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、ブロックリーのカニあんかけ、トマト、お茶	ごはん、マーボーなす、パンバンジーサラダ、果物、お茶	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、リョネーズポテト、はるさめのスープ、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、切り干しだいごんのごまあえ、トマト、お茶								
午後				牛乳、お麩のラスク	牛乳、甘辛せんべいB	牛乳、クラッカー	お茶、みかんゼリー	牛乳、クリームサンドビスケット								
		18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)								
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ豆乳								
昼食			【お誕生会】 カレーピラフ、一口カツ、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、きんぴら、かぼちゃのみそ汁、お茶	ビビンバ丼、はるさめの酢物、果物、お茶	ごはん、肉じゃが、青菜のおかあえ、すまし汁、お茶	ごはん、魚のてんぷら、ひじき煮、トマト、お茶	ごはん、ポークビーンズ、ツナとキャベツのサラダ、果物、お茶								
午後			牛乳、ゴーフレット	牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、じゃがいものバター焼き	牛乳、フレンチトースト	お茶、冷やしうどん(わかめ)	牛乳、パイ菓子								
		25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)								
午前			牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳								
昼食			夏野菜カレー、コールスローサラダ、トマト、お茶	ごはん、魚のムニエル、青菜ときのこのごま酢あえ、豆腐とたまねぎのみそ汁、お茶	ロールパン、レバーのマリアソースかけ、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、ツナ入り炒り卵、かぼちゃ煮、トマト、お茶	ごはん、魚のオーロラソースかけ、ブロックリーのごまあえ、ポトフ風、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉かけ、もやしの酢みそあえ、トマト、お茶								
午後			牛乳、シフォンケーキ	お茶、ジャム入りヨーグルト	お茶、おにぎり	お茶、フルーツポンチ	お茶、プリン	牛乳、チーズパン								
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)			495			380			カリウム(mg)			793		
		たんぱく質(g)			20.5			20.2			カルシウム(mg)			248		
		脂質(g)			16.3			17.9			鉄(mg)			2.3		
		食物繊維(g)			4.7			4.7			ビタミンC(mg)			32		
		食塩相当量(g)			1.3			1.5						32		

※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)