

令和6年9月

保育所等給食献立表



認定こども園アイトル園

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前		牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、酢鶏、青菜のおかかあえ、果物、お茶	ごはん、さけのチャンチャン焼き、きんぴら、トマト、お茶	ごはん、厚揚げの中華煮、ブロッコリーのごまあえ、じゃがいものみそ汁、お茶	キーマカレー、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、かぼちゃのうま煮、豚汁、お茶	ごはん、鶏肉の香味焼き、ナムル、トマト、お茶
午後		牛乳、米せんべいA	お茶、きのこスパゲティ	牛乳、ココア揚げパン	牛乳、お麩のラスク	牛乳、ジャムサンド	牛乳、いもがし
	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		衣笠丼、青菜としめじのソテー、果物、お茶	ごはん、魚のオーロラソースかけ、ひじきサラダ、野菜スープ、お茶	ごはん、肉じゃが、もやしのごまあえ、トマト、お茶	ごはん、マーボーなす、きゅうりとハムのマリネ、果物、お茶	ごはん、魚のトマトソース煮、青菜の卵あえ、はるさめときのこのスープ、お茶	ごはん、カレービーンズ、レタスとコーンのサラダ、果物、お茶
午後		牛乳、バームクーヘン	牛乳、塩せんべい	牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、スイートポテト	牛乳、マカロニきなこ	牛乳、甘辛せんべいB
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前			りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		敬老の日	ごはん、いもたき、切り干しだいこんのごまあえ、トマト、お茶	ごはん、魚のムニエル、白あえ、だいこんのみそ汁、お茶	【お誕生会】 ひじきの炊き込みごはん、鶏肉のたつた揚げ、スパゲティサラダ、果物、お茶	ロールパン、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、切り干しだいこんとちりめん酢物、トマト、お茶
午後			牛乳、お月見蒸しパン	お茶、ヨーグルト	牛乳、クラッカーサンド	お茶、2色おにぎり	牛乳、えびせんA
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前			牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳
昼食		振替休日	ごはん、華風炒め、青菜のおひたし、果物、お茶	ごはん、レバーのバーベキューソースかけ、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、はるさめサラダ、かきたま汁、お茶	ごはん、魚のカレーあんかけ、コールスローサラダ、トマト、お茶	ごはん、豚肉と豆腐のみそバター炒め、もやしと青菜のおかかあえ、果物、お茶
午後			牛乳、高野豆腐のスティック揚げ	お茶、プリン	お茶、ふかし芋	牛乳、ホットケーキ	牛乳、薄焼きせんべいA
	29(日)	30(月)					
午前		牛乳					
昼食		ごはん、鶏肉のマヨ絡め、にんじんしりしり、トマト、お茶					
午後		牛乳、野菜スナックA					
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)	500	380	カリウム(mg)	806	843
		たんぱく質(g)	20.1	19.7	カルシウム(mg)	280	267
		脂質(g)	16.5	18.0	鉄(mg)	2.3	2.4
		食物繊維(g)		4.5	ビタミンC(mg)	25	30
		食塩相当量(g)	1.2	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 )