

令和6年11月

保育所等給食献立表



認定こども園アイドル園

						1(金)	2(土)			
午前						牛乳	牛乳			
昼食						ごはん、魚のムニエル、きんぴら、野菜と卵のスープ、お茶	ごはん、高野豆腐とそぼろ煮、だいこんとツナのサラダ、果物、お茶			
午後						牛乳、米せんべいA	牛乳、野菜スナックB			
		3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)		
午前				牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳		
昼食		振替休日		ごはん、豚肉とごぼうの味噌炒め、パンサンスー、トマト、お茶	ロールパン、カレーピーンズ、野菜のおかかマヨサラダ、果物、お茶	親子丼、青菜の磯浸し、トマト、お茶	ごはん、揚げ魚のきのこあんかけ、キャベツとかにかまぼこの酢物、さつまいものみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉のごま焼き、ひじき煮、果物、お茶		
午後				牛乳、スイーツボール	お茶、切り干し大根の混ぜごはん	牛乳、じゃがまる	牛乳、ミニシュークリーム	牛乳、ビスケットA		
		10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)		
午前		牛乳		牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳		
昼食		ごはん、八宝菜、もやしときゅうりの甘酢あえ、果物、お茶		ごはん、魚のトマトソース煮、青菜のあえもの、ポトフ風、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、にんじんしりしり、果物、お茶	チキンカレー、キャベツとハムのサラダ、トマト、お茶	ごはん、魚の空揚げ、ポテトサラダ、ビーフン汁、お茶	ごはん、鶏肉と野菜の甘辛炒め、青菜ときのこのおひたし、トマト、お茶		
午後		牛乳、マカロニきなこ		お茶、ジャム入りヨーグルト	お茶、中華そば	牛乳、ホットケーキ	フルーツ豆乳、薄焼きせんべいA	牛乳、チーズパン		
		17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)		
午前		乳酸菌飲料		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	勤労感謝の日		
昼食		ごはん、すき焼き、わかめの酢物、トマト、お茶		【お誕生会】きのこごはん、魚のオーロラソースかけ、フロッキーのフレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、豚肉とじゃがいものうま煮、はくさいのおひたし、果物、お茶	ごはん、鶏肉のたつた揚げ、青菜のごまあえ、トマト、お茶	ごはん、五目煮豆、もやしの酢物、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶			
午後		牛乳、りんごジャムサンド		お茶、プリン	お茶、肉まん	牛乳、ウエハース	牛乳、揚げパン			
		24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)		
午前		牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳		
昼食		ごはん、華風炒め、はくさいのおかかあえ、果物、お茶		ごはん、揚げ魚のりんごソースかけ、ひじきのごまネーズ、だいこんのみそ汁、お茶	肉みそキャベツ丼、白あえ、果物、お茶	ごはん、ツナ入り炒り卵、かぼちゃのうま煮、トマト、お茶	ごはん、レバーのマリアナソースかけ、コールスローサラダ、果物、お茶	ごはん、鶏肉と切り干し大根の煮物、おひたし、トマト、お茶		
午後		牛乳、蒸しパン		牛乳、お麩のラスク	お茶、大学いも	牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、甘辛せんべいA	牛乳、スナックパン		
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)	524	387			834	876
				たんぱく質(g)	21.6	21.4			274	263
				脂質(g)	15.9	17.1			2.4	2.3
				食物繊維(g)		4.8			27	33
				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)