

令和6年12月

保育所等給食献立表



認定こども園アイドル園

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)		
午前		牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		ハヤシライス、キャベツとコーンのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚の南蛮漬け、青菜とウィンナーの炒め物、トマト、お茶	ごはん、肉じゃが、もやしの彩りあえ、豆腐とえのきのみそ汁、お茶	ごはん、チキンカツ、プロックリーのこまあえ、トマト、お茶	ごはん、焼き魚、キャベツのおひたし、けんちん汁、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉煮、はくさいの甘酢あえ、果物、お茶		
午後		牛乳、パイ菓子	牛乳、スイートポテト	牛乳、ジャムサンド	牛乳、果物、塩せんべい	牛乳、かぼちゃドーナツ	牛乳、ワッフル		
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)		
午前		牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		ごはん、おでん、わかめときゅうりの酢物、果物、お茶	ごはん、魚のてんぷら、青菜ときのこのおひたし、豆腐とじゃがいものみそ汁、お茶	ごはん、鶏つくね煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、トマト、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、魚のマヨネーズ焼き、青菜ともやしのおかかあえ、麩入りすまし汁、お茶	ごはん、マーボー豆腐、切り干し大根の酢物、果物、お茶		
午後		牛乳、米せんべいB	牛乳、ミニシュークリーム	お茶、おにぎり	お茶、ヨーグルト	牛乳、いちごジャム蒸しパン	牛乳、サブレ		
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)		
午前		牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		ごはん、華風炒め、もやしときゅうりの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、魚のみそ煮、ひじき入り白あえ、トマト、お茶	ごはん、ボークビーンズ、青菜ときのこのソテー、果物、お茶	【お誕生会】 サンドイッチ、鶏肉のたつた揚げ、スパゲティのケチャップあえ、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、かぼちゃサラダ、豆腐とはくさいのみそ汁、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、キャベツのあえもの、果物、お茶		
午後		お茶、さつまいものきんとん	牛乳、お麩のラスク	牛乳、キャロットホットケーキ	牛乳、バームクーヘン	お茶、焼きそば	牛乳、クラッカーサンド		
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)		
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳		
昼食		牛丼、青菜とちりめんのおひたし、果物、お茶	ごはん、揚魚のりんごソースかけ、ポテトサラダ、トマト、お茶	ロールパン、クリームシチュー、グリーンフレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、豆腐のてまり揚げ、はくさいの酢物、トマト、お茶	ごはん、豚肉のカレー炒め、ナムル、わかめと卵のコンソメスープ、お茶	ごはん、鶏肉の香味焼き、キャベツとかにかまぼこの酢物、果物、お茶		
午後		お茶、れんこんナゲット	お茶、プリンアラモード	牛乳、カップケーキ	お茶、年越しうどん	牛乳、甘辛せんべいB	牛乳、クリームサンドビスケット		
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)	526		402		825		865	
	たんぱく質(g)	21.1		21.2		268		253	
	脂質(g)	17.0		18.9		2.4		2.3	
	食物繊維(g)	1.3		4.7		32		38	
	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)