

令和7年1月

保育所等給食献立表



認定こども園アイドル園

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
午前						牛乳	
昼食						ごはん、高野豆腐とじゃがいものうま煮、にんじんしりしり、果物、お茶	
午後						牛乳、米せんべいA	
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	
午前		牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	
昼食		カレーライス、はるさめサラダ、果物、お茶	ごはん、松風焼き、紅白なます、果物、お茶	ごはん、鶏肉と野菜の甘辛炒め、もやしときゅうりのあえもの、じゃがいものみそ汁、お茶	ごはん、豆腐とツナの炒り卵、かぼちゃ煮、果物、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	
午後		牛乳、ビスケットA	お茶、七草粥	牛乳、ジャムサンド	お茶、だいこんもち	牛乳、薄焼きせんべいA	
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	
午前			牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	
昼食		成人の日	ごはん、豚肉のしょうが焼き、ナムル、果物、お茶	ごはん、豆腐ナゲット、だいこんサラダ、ピーフン汁、お茶	ごはん、八宝菜、きゅうりとちくわの酢物、トマト、お茶	【お誕生会】ひじきのもぶり鮭、魚のたつた揚げ、サブゲティサラダ、果物、お茶	
午後			お茶、ミートソースパスタ	お茶、ふかし芋	牛乳、ホットケーキ	お茶、プリン	
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	
午前		牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		豚丼、もやしの酢物、トマト、お茶	ごはん、焼き魚、白あえ、さつまいものみそ汁、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、野菜とウインナーのソテー、果物、お茶	ごはん、豚肉と青菜の中華炒め、フレンチサラダ、トマト、お茶	ごはん、魚のレモン煮、青菜のおひたし、ポトフ風スープ、お茶	
午後		牛乳、ドーナツ	牛乳、野菜スナックA	牛乳、お麩のラスク	牛乳、キャロット蒸しパン	お茶、ジャム入りヨーグルト	
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	
昼食		ごはん、チンジャオロース、パンサンズー、果物、お茶	ごはん、魚のみそ煮、青菜のおかかあえ、けんちん汁、お茶	ロールパン、ハンバーグ、さつまいもサラダ、果物、お茶	ごはん、肉じゃが、青菜のごまあえ、トマト、お茶	ごはん、魚のフライ、きゅうりとかぶの酢物、野菜スープ、お茶	
午後		お茶、ちゃんぽん	牛乳、クリームサンドビスケット	お茶、2色おにぎり	牛乳、きなこ揚げパン	牛乳、いもがし	
			3歳未満児	3歳以上児		3歳未満児	
1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)			エネルギー(kcal)	523	387	カリウム(mg)	822
			たんぱく質(g)	21.2	20.9	カルシウム(mg)	276
			脂質(g)	15.9	17.2	鉄(mg)	2.4
			食物繊維(g)		4.6	ビタミンC(mg)	28
			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)