

令和7年2月

保育所等給食献立表



認定こども園アイドル園

							1(土)				
午前							牛乳				
昼食							ごはん、鶏肉とごぼうのみそ炒め、キャベツとコーンのサラダ、果物、お茶				
午後							牛乳、揚げせんべい				
		2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳			
昼食		ごはん、かき揚げ、青菜のツナあえ、果物、お茶	ごはん、魚のごまみそ焼き、スパゲティサラダ、のっぺい汁、お茶	ごはん、ビーフシチュー、みもぞ和え、トマト、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉煮、中華風酢物、果物、お茶	ごはん、魚のオニオンソースかけ、ポテトサラダ、はるさめのスープ、お茶	ごはん、豚肉のカレー炒め、わかめとはくさいの酢物、果物、お茶				
午後		お茶、鬼まんじゅう	お茶、ライスピザ	牛乳、パイ菓子	牛乳、ウインナードーナツ	牛乳、クッキー	牛乳、米せんべいA				
		9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)			
午前		牛乳			牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳			
昼食		ごはん、豆腐のてまり揚げ、彩りあえ、トマト、お茶	建国記念の日	ごはん、豚肉のしょうが焼き、きゅうりとツナのマリネ、果物、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、きゅうりとツナのマリネ、果物、お茶	ロールパン、ひじき入りハンバーグ、コーンサラダ、果物、お茶	ごはん、白身魚のから揚げマヨソース、ほうれんそうのおかかあえ、ビーフン汁、お茶	ごはん、牛肉のごま焼き、切り干し大根の酢物、トマト、お茶			
午後		牛乳、シフォンケーキ		牛乳、じゃがまる	お茶、2色おにぎり	牛乳、ココア入り蒸しパン	牛乳、ビスケットA				
		16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		他人丼、こまつなのごまあえ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、ひじきの中華あえ、豚汁、お茶	【お誕生会】ケチャップライス、鶏肉のから揚げ、ブロッコリーと卵のサラダ、果物、お茶	ごはん、華風炒め、キャベツとわかめの甘酢あえ、トマト、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、おひたし、五目スープ、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、にんじんしりしり、果物、お茶				
午後		お茶、ふかし芋	牛乳、揚げパン	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、お麩のフレンチトースト	お茶、ヨーグルト	牛乳、ゴーフレット				
		23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)				
午前				牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳				
昼食		振替休日	ごはん、レバーのマリアナソースかけ、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、五目炒り卵、切り干しだいこんのごまあえ、さつまいものみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉のハワイアン煮、リヨネーズポテト、ゆでブロッコリーのごまあえ、お茶	ごはん、魚のみそ煮、青菜とかまぼこのおかかあえ、だいこんのすまし汁、お茶					
午後			牛乳、えびせんB	牛乳、メロンパン風トースト	お茶、中華そば	お茶、プリン					
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)		536		407		804		839	
		たんぱく質(g)		21.3		21.3		264		249	
		脂質(g)		17.6		19.5		2.4		2.3	
		食物繊維(g)		4.2		4.2		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 )