

令和7年3月

保育所等給食献立表



		1(土)									
午前							牛乳				
昼食							ごはん、五目煮豆、キャベツとツナの酢物、果物、お茶				
午後							牛乳、サブレ				
		2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)			
午前		オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、ハンバーグ、スパゲティサラダ、トマト、お茶	ごはん、さけのチャンチャン焼き、切り干しだいこんとかまぼこの酢物、コンソメスープ、お茶	ロールパン、クリームシチュー、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、厚揚げのそぼろあんかけ、はくさいのあえもの、果物、お茶	ごはん、魚のトマトソース煮、青菜のツナあえ、ビーフン汁、お茶	ごはん、豚肉とチンゲンサイ炒め、はるさめの酢物、果物、お茶				
午後		牛乳、ミニシュークリーム	お茶、ジャム入りヨーグルト	お茶、おにぎり	牛乳、かぼちゃサンド	牛乳、じゃがいものバター焼き	フルーツ豆乳、薄焼きせんべいA				
		9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、ポークビーンズ、青菜ときのこのソテー、トマト、お茶	ごはん、魚のかば焼き、だいこんサラダ、豆腐入りすまし汁、お茶	ビビンバ丼、キャベツとわかめの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、根菜のごまだれ煮、青菜のおかかあえ、果物、お茶	ごはん、コロッケ、きゅうりの酢物、トマト、お茶	ごはん、豚肉の香味焼き、ひじき煮、果物、お茶				
午後		牛乳、チーズ入り蒸しパン	お茶、お好み焼き(豚肉)	牛乳、ゴーフレット	牛乳、フレンチトースト	お茶、フルーツゼリー	牛乳、野菜スナックA				
		16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)			
午前		りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、豆腐団子のから揚げ、青菜のごまあえ、トマト、お茶	ごはん、魚のチーズ焼き、にんじんしりしり、じゃがいものみそ汁、お茶	【お誕生会】 五目ちらし寿し、鶏肉のマーマレード煮、マカロニサラダ、果物、お茶	春分の日		ごはん、肉豆腐、青菜の磯浸し、トマト、お茶	カレーライス、キャベツとコーンのサラダ、果物、お茶			
午後		牛乳、お麩のラスク	お茶、焼きそば	牛乳、クッキー			牛乳、揚げパン	牛乳、クリームサンドビスケット			
		23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん、豚肉のケチャップ炒め、ツナポテト、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、フロッコリーのごまあえ、豆腐とだいこんのみそ汁、お茶	ロールパン、レバーのバーベキューソースかけ、野菜炒め、トマト、お茶	ごはん、マーボー豆腐、はくさいとちりめんのおひたし、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、トマト、お茶	ごはん、じゃがいものそぼろ煮、もやしのおかかあえ、果物、お茶				
午後		お茶、春野菜の彩りパスタ	牛乳、スイートポテト	牛乳、塩せんべい	牛乳、パンケーキ	牛乳、米せんべいB	牛乳、ビスケットB				
		30(日)	31(月)								
午前		牛乳									
昼食		ごはん、鶏肉のたつた揚げ、コンビネーションサラダ、果物、お茶									
午後		牛乳、ワッフル									
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)		534		407		カリウム(mg)		860	
		たんぱく質(g)		21.3		21.0		カルシウム(mg)		270	
		脂質(g)		17.8		19.5		鉄(mg)		2.4	
		食物繊維(g)		1.3		5.1		ビタミンC(mg)		31	
		食塩相当量(g)		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 )