令和7年5月　保育所等給食献立表

認定こども園アイドル園

					1(木)	2(金)	3(土)
午前					牛乳	牛乳	
昼食					ごはん、鶏肉のピカタ、キャベツとコーンのサラダ、トマト、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、もやしときゅうりのごま酢あえ、かぼちゃのみそ汁、お茶	
午後					牛乳、マカロニきなこ	牛乳、野菜スナックA	
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前				牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳
昼食		こどもの日	振替休日	ごはん、じゃがいものそぼろ煮、はるさめサラダ、果物、お茶	ごはん、酢鶏、ブロッコリーのごまあえ、トマト、お茶	ごはん、魚のみそ煮、はくさいのおひたし、けんちん汁、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、にんじんしりしり、トマト、お茶
午後				牛乳、蒸しパン	お茶、フルーツポンチ	牛乳、いもがし	牛乳、ビスケットA
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳
昼食		ポークカレー、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のオニオンソースかけ、青菜のごまあえ、じゃがいものみそ汁、お茶	ロールパン、ひじき入りハンバーグ、リヨネーズポテト、果物、お茶	ごはん、鶏肉の香味焼き、キャベツの酢物、果物、お茶	ごはん、豆腐のてまり揚げ、彩りあえ、トマト、お茶	ごはん、豚肉と切り干し大根の煮物、きゅうりの甘酢あえ、トマト、お茶
午後		牛乳、フレンチトースト	牛乳、薄焼きせんべいB	お茶、ピースごはん	牛乳、カップケーキ	お茶、ジャム入りヨーグルト	牛乳、クッキー
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前		牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		【お誕生会】 ケチャップライス、鶏肉のオニオンガーリック、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、きんぴら、豆腐とこまつなのみそ汁、お茶	親子丼、青菜のおかかあえ、トマト、お茶	ロールパン、ポークビーンズ、ツナとキャベツのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚の空揚げ、ひじきのごまネーズ、コンソメスープ、お茶	ごはん、豚肉と野菜の甘辛炒め、かぼちゃのうま煮、果物、お茶
午後		牛乳、バームクーヘン	牛乳、じゃがいものバター焼き	牛乳、バナナホットケーキ	お茶、じゃこ入りごはんのおやき	牛乳、揚げせんべい	牛乳、クリームサンドビスケット
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前		牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ビビンバ丼、はるさめの酢物、トマト、お茶	ごはん、焼き魚、野菜のおかかマヨサラダ、そうめん汁、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、大豆入り磯煮、ナムル、果物、お茶	ごはん、魚のレモン煮、青菜のおひたし、ポトフ、お茶	ごはん、肉じゃが、キャベツとかまぼこの甘酢あえ、トマト、お茶
午後		牛乳、にんじんジャムサンド	牛乳、米せんべいA	牛乳、お麩のラスク	お茶、焼きそば	お茶、フルーツゼリー	牛乳、クラッカー

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)	490	552	カリウム(mg)	809	900
	たんぱく質(g)	20.2	23.5	カルシウム(mg)	262	251
	脂質(g)	16.2	18.2	鉄(mg)	2.1	2.5
	食物繊維(g)		5.7	ビタミンC(mg)	30	35
	食塩相当量(g)	1.2	1.5			

※3歳以上児は、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　）