

令和7年7月

保育所等給食献立表



認定こども園アイドル園

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前			オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			ごはん、揚げ魚のきのこあんかけ、キャベツとかにかまの甘酢あえ、たまごスープ、お茶	豚丼、ひじきのごまネーズ、トマト、お茶	ごはん、マーボーなす、青菜ともやしのおかかあえ、果物、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、炒り豆腐、コンソメスープ、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉煮、中華風酢物、果物、お茶
午後			牛乳、クッキー	牛乳、じゃがいものバター焼き	牛乳、フレンチトースト	お茶、ジャム入りヨーグルト	牛乳、クリームサンドビスケット
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(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、野菜かき揚げ、キャベツのおひたし、トマト、お茶	ごはん、鶏肉と切り干し大根の煮物、きゅうりとちくわの酢物、豆腐とたまねぎのみそ汁、お茶	チキンカレー、野菜サラダ、果物、お茶	ごはん、豆腐ナゲット、ナムル、果物、お茶	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、レバーのほうれんそうあえ、トマト、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、ひじき煮、果物、お茶
午後		お茶、そうめん	牛乳、ビスケットA	牛乳、ホットケーキ	牛乳、野菜スナックA	牛乳、揚げパン	牛乳、米せんべいB
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前		牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ガパオライス、青菜のおひたし、トマト、お茶	ごはん、魚の照り焼き、野菜炒め、かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、五目炒り卵、ブロッコリーのごまあえ、トマト、お茶	ロールパン、ポークビーンズ、きゅうりとハムのマリネ、果物、お茶	【お誕生会】炒飯、油淋鶏、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、もやしのごま酢あえ、トマト、お茶
午後		牛乳、きなこラスク	お茶、プリン	牛乳、じゃがまる	お茶、ひじきごはん	牛乳、バームクーヘン	牛乳、クラッカーサンド
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前			牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		海の日	ごはん、豚肉の香味焼き、かぼちゃのカレーマヨネーズあえ、果物、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、キャベツの酢物、果物、お茶	ごはん、豚肉のケチャップ炒め、青菜のあえもの、ゆでとうもろこし、お茶	ごはん、焼き魚、揚げ入り白あえ、じゃがいものみそ汁、お茶	ごはん、大豆とひじき煮、きゅうりとツナの酢物、果物、お茶
午後			お茶、ツナとトマトの冷製パスタ	牛乳、カップケーキ	お茶、フルーツポンチ	お茶、アイス	牛乳、野菜スナックB
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
午前		牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳		
昼食		ロールパン、ごぼう入りハンバーグ、フレンチサラダ、じゃがバター、お茶	ごはん、魚のトマトソース、切り干し大根の酢物、果物、お茶	ごはん、豚肉とじゃがいものうま煮、もやしの彩りあえ、果物、お茶	ごはん、若鶏のレモン煮、コールスローサラダ、ミネストローネ、お茶		
午後		お茶、2色おにぎり	牛乳、お麩のラスク	お茶、冷やし中華	牛乳、チーズパン		
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)	493	552	カリウム(mg)	801	884
		たんぱく質(g)	20.4	23.2	カルシウム(mg)	264	251
		脂質(g)	16.3	18.3	鉄(mg)	2.3	2.7
		食物繊維(g)		5.8	ビタミンC(mg)	28	34
		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)