



						1(金)	2(土)
午前						牛乳	牛乳
昼食						ごはん、魚のムニエル、青菜 ときのこの酢物、トマト、お 茶	ごはん、ホイコーロー、もや しのあえもの、果物、お茶
午後						牛乳、フルーツゼリー	牛乳、いもがし
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳
昼食		夏野菜カレー、レタスとハム のサラダ、果物、お茶	ごはん、魚の南蛮漬け、ツナ ポテト、トマト、お茶	ごはん、華風炒め、もやしと きゅうりの酢物、果物、お茶	ロールパン、ハンバーグ、に んじんしりしり、ゆでブロッ コリーのごまあえ、お茶	ごはん、魚のたつた揚げ、青 菜のおかかあえ、豆腐とごぼ うのみそ汁、お茶	ごはん、鶏肉の香味焼き、ひ じきサラダ、トマト、お茶
午後		牛乳、ワッフル	牛乳、キャロットホット ケーキ	牛乳、クラッカージャムサ ンド	お茶、サラダ寿司（松山 鮮）	牛乳、バームクーヘン	牛乳、米せんべいB
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前			りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		山の日	ごはん、ツナ入り炒り卵、か ぼちゃ煮、トマト、お茶	ごはん、肉じゃが、青菜のご まあえ、果物、お茶	ごはん、豚肉のカレー炒め、 きゅうりとハムのマリネ、ト マト、お茶	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、 リヨネーズポテト、はるさめ のスープ、お茶	ごはん、ボークビーンズ、ツ ナとキャベツのサラダ、果 物、お茶
午後			お茶、みかんゼリー	牛乳、サブレ	牛乳、お麩のラスク	牛乳、ビスケットB	牛乳、ウエハース
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、肉豆腐、青菜と卵の あえもの、トマト、お茶	【お誕生日会】 カレーピラフ、一口カツ、フ レンチサラダ、果物、お茶	ごはん、チャブチェ風、野菜 のおかかマヨサラダ、ゆでと うもろこし、お茶	ロールパン、レバーのマリア ナソースかけ、キャベツの酢 物、果物、お茶	ごはん、焼き魚、きんぴら、 かぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼 き、切り干しだいこんのごま あえ、トマト、お茶
午後		牛乳、メロンパン風トース ト	牛乳、クッキー		お茶、おにぎり	お茶、アイス	牛乳、パイ菓子
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(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、魚のてんぷら、青菜 の磯浸し、豆腐のみそ汁、お 茶	ごはん、マーボーなす、パン バンジーサラダ、果物、お茶	ごはん、鶏肉と切り干しだい こんの煮物、青菜ときのこの あえもの、果物、お茶	ごはん、魚のオーロラソース かけ、ブロッコリーのごまあ え、ポトフ風、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、 もやしときゅうりの甘酢あ え、トマト、お茶
午後		牛乳、じゃがいものバター 焼き	お茶、プリン	牛乳、ジャムサンド	お茶、冷やしうどん(わか め)	お茶、ヨーグルト	牛乳、クリームサンドビス ケット
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)	502	565	カリウム(mg)	811	891
		たんぱく質(g)	21.1	24.2	カルシウム(mg)	266	254
		脂 質 (g)	16.6	18.7	鉄 (mg)	2.3	2.8
		食 物 繊 維 (g)		5.4	ビ タ ミ ン C (mg)	30	35
		食 塩 相 当 量 (g)	1.2	1.4			

※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)