

令和7年9月

保育所等給食献立表



認定こども園アイドル園

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	
昼食		ごはん、酢鶏、はるさめサラダ、果物、お茶	ごはん、さけのチャンチャン焼き、きんぴら、トマト、お茶	ごはん、厚揚げの中華煮、ブロッコリーのごまあえ、じゃがいものみそ汁、お茶	キーマカレー、フレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、かぼちゃのうま煮、豚汁、お茶	ごはん、鶏肉の香味焼き、ナムル、トマト、お茶	
午後		牛乳、ホットケーキ	お茶、きのこスパゲティ	牛乳、ココア揚げパン	牛乳、米せんべいA	牛乳、マカロニきなこ	牛乳、いもがし	
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	
午前		牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ごはん、マーボーなす、きゅうりとハムのマリネ、果物、お茶	ごはん、魚のムニエル、白あえ、だいこんのみそ汁、お茶	ごはん、カレーピーズ、レタスとコーンのサラダ、トマト、お茶	衣笠丼、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、魚のトマトソース煮、青菜の卵あえ、ポトフ風、お茶	ごはん、厚揚げの挽き肉煮、もやしのごまあえ、果物、お茶	
午後		牛乳、スイートポテト	お茶、プリン	牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、塩せんべい	牛乳、お麩のラスク	牛乳、甘辛せんべい	
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
午前			牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	
昼食		敬老の日	ごはん、いもたき、切り干しだいこんのごまあえ、トマト、お茶	ごはん、鶏肉のマヨ絡め、青菜のおかかあえ、果物、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、ブロッコリーサラダ、かきたま汁、お茶	【お誕生日会】ひじきの炊き込みごはん、鶏肉のたつた揚げ、スパゲティサラダ、果物、お茶	ごはん、肉じゃが、切り干しだいこんとちりめんの酢物、果物、お茶	
午後			牛乳、お月見蒸しパン	牛乳、フレンチトースト	お茶、ヨーグルト	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、えびせんA	
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	
午前		牛乳		フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ロールパン、ハンバーグ、りんごサラダ、トマト、お茶	秋分の日	ごはん、レバーのバーベキューソースかけ、にんじんしりしり、果物、お茶	ごはん、華風炒め、青菜のおひたし、果物、お茶	ごはん、魚のカレーあんかけ、コールスローサラダ、はるさめときのこのスープ、お茶	ごはん、豚肉と豆腐のみそ炒め、もやしと青菜のおかかあえ、果物、お茶	
午後		お茶、2色おにぎり		牛乳、野菜スナックA	牛乳、高野豆腐のスティック揚げ	牛乳、ジャムサンド	牛乳、薄焼きせんべいA	
	28(日)	29(月)	30(火)					
午前		牛乳	飲むヨーグルト					
昼食		ごはん、鶏肉のクリーム煮、青菜としめじのソテー、トマト、お茶	ごはん、魚のオーロラソースかけ、ひじきサラダ、野菜スープ、お茶					
午後		お茶、ミートソースマカロニ	牛乳、バームクーヘン					
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)	503	564	カリウム(mg)	798	882
			たんぱく質(g)	20.2	23.1	カルシウム(mg)	270	260
			脂質(g)	16.6	18.7	鉄(mg)	2.2	2.6
			食物繊維(g)		5.4	ビタミンC(mg)	25	29
			食塩相当量(g)	1.1	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)