

令和7年10月

保育所等給食献立表



認定こども園アイドル園

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食				ごはん、マーボー豆腐、わかめとはくさいの酢物、トマト、お茶	ごはん、豚肉と青菜炒め、マカロニサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のカレームニエル、野菜炒め、豆腐とかぼちゃのみそ汁、お茶	ごはん、高野豆腐の卵とし、もやしの酢みそあえ、果物、お茶
午後				牛乳、きなこラスク	牛乳、簡単モンブラン	お茶、ヨーグルト	牛乳、クッキー
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、肉豆腐、キャベツとわかめの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、ポテトサラダ、レタスのスープ、お茶	ごはん、鶏肉と切り干しだいこんの煮物、ブロッコリーのこまあえ、トマト、お茶	カレーライス、青菜ときこのソテー、果物、お茶	ごはん、魚のたつた揚げ、にんじんしりしり、さつまいものみそ汁、お茶	ごはん、大豆入り磯煮、もやしときゅうりの酢物、トマト、お茶
午後		牛乳、キャロットホットケーキ	牛乳、塩せんべい	お茶、お好み焼き(豚肉)	牛乳、チーズ入り蒸しパン	牛乳、野菜スナックB	牛乳、サブレ
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前			りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		体育の日	ビビンバ丼、キャベツとハムのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のレモン煮、もやしとかにかまの酢物、ビーフン汁、お茶	ごはん、豚肉のしょうが焼き、青菜のおひたし、トマト、お茶	【お誕生会】 さつまいもごはん、ささみカツ、グリーンフレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、チャプチェ風、ひじきの酢物、トマト、お茶
午後			牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、ゴーフレット	お茶、ミートソースパスタ	お茶、プリン	牛乳、コーンスナックA
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、ポークビーンズ、青菜とコーンのあえもの、果物、お茶	ごはん、魚のチーズフリッター、パンサンスー、コンソメスープ、お茶	ロールパン、クリームシチュー、りんごサラダ、トマト、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、ひじきのごまネーズ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、さといものそぼろ煮、豆腐とわかめのみそ汁、お茶	ごはん、筑前煮、はくさいのツナあえ、果物、お茶
午後		牛乳、フレンチトースト	牛乳、甘辛せんべい	お茶、2色おにぎり	牛乳、お麴のラスク	牛乳、カップケーキ	牛乳、いもがし
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前		牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	
昼食		ごはん、豆腐団子の空揚げ、レタスとコーンのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚のごまみそ焼き、青菜のおかかあえ、けんちん汁、お茶	ロールパン、鶏つくね煮込みハンバーグ、リヨネーズポテト、トマト、お茶	ごはん、豚肉のケチャップ炒め、かぼちゃのうま煮、果物、お茶	ごはん、魚のから揚げ、ブロッコリーとハムのマリネ、豆腐のすまし汁、お茶	
午後		牛乳、にんじんジャムサンド	牛乳、揚げせんべい	お茶、ひじきとツナの混ぜごはん	牛乳、おからドーナツ	お茶、フルーツゼリー	
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)	530	606	カリウム(mg)	839	947
		たんぱく質(g)	21.5	25.5	カルシウム(mg)	271	261
		脂質(g)	17.4	20.1	鉄(mg)	2.2	2.7
		食物繊維(g)		5.5	ビタミンC(mg)	27	33
		食塩相当量(g)	1.3	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)