



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午後おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	エネルギー 413 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.9 g カルシウム 305 mg	焼き鳥丼 キャベツとかにかまの酢物 なすのみそ汁	砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	きゅうり、たまねぎ、なす、キャベツ、白ねぎ、ねぎ、刻みのり	牛乳 マドレーヌ
2	金	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 22.4 g カルシウム 246 mg	ごはん 魚のトマトソース煮 揚げ入り白あえ 果物	片栗粉、砂糖、油、すりごま	アイスクリーム、魚切身、木綿豆腐、油揚げ、煮干し(だし用)	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	お茶 アイスクリーム
3	土	エネルギー 348 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 217 mg	ごはん 豚肉の香味焼き 青菜のおひたし トマト	油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、削りぶし	ほうれんそう、トマト、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、ピーマン	牛乳 いもがし
4	日						
5	月	エネルギー 354 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 217 mg	パン 鶏肉のレモン煮 キャベツのおひたし じゃがいものスープ	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、コーン(冷凍)、レモン(果汁のみ使用)、干しいたけ、しょうが	牛乳 クラッカー
6	火	エネルギー 369 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 296 mg	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 青菜とかまぼこのおかかあえ 果物	サンドイッチパン、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、削りぶし	こまつな、みかん缶、ささがきごぼう、にんじん、ジャム、もやし	牛乳 ジャムサンド
7	水	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 110 mg	とうもろこしご飯 【誕生日会】 タンドリーチキン風 トマトのフレンチサラダ 果物	干しとうもろこし、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、かまぼこ、煮干し(だし用)	メロン、とうもろこし、トマト、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、オクラ	お茶 そうめん
8	木	エネルギー 438 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 303 mg	ごはん マーボーなす レバーのほうれんそうあえ 果物	片栗粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、合挽肉、牛レバー	バナナ、なす、ほうれんそう、にんじん、もやし、干しいたけ、しょうが	牛乳 チーズパン
9	金	エネルギー 433 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.4 g カルシウム 298 mg	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ひじきの酢物 はるさめスープ	マカロニ、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま油	牛乳、サーモン(切身)、ロースハム、煮干し(だし用)、きな粉、みそ	きゅうり、レタス、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、干しひじき、セロリ、ねぎ	牛乳 マカロニきなこ
10	土	エネルギー 334 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 314 mg	ごはん 五目炒り卵 青菜のツナあえ	油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶	こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ	牛乳 ウエハース
11	日						
12	月	エネルギー 417 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 325 mg	肉みそキャベツ丼 ナムル 果物	食パン、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、みそ	キャベツ、メロン、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン	牛乳 ピザトースト
13	火	エネルギー 285 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 191 mg	ごはん 揚げ魚のきのこあんかけ キャベツのおかかあえ 麩入り澄まし汁	油、片栗粉、焼豆、砂糖	魚切り身、煮干し(だし用)、削りぶし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 プリン
14	水	エネルギー 369 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 121 mg	パン ごぼう入りハンバーグ トマトとツナのサラダ こぶきいも	じゃがいも、米、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖	鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶、ちりめん豆腐、鶏脂粉乳、凍り豆腐、みそ	トマト、ささがきごぼう、きゅうり、レタス、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、あおのり	お茶 じゃこ入りご飯のおやき
15	木	エネルギー 351 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 247 mg	ごはん 焼き魚 ひじきのごまネーズ 豆腐とえのきのみそ汁	マヨネーズ、油、すりごま、砂糖	ヨーグルト(加糖)、魚切り身、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	きゅうり、黄桃缶、えのきたけ、にんじん、干しひじき、ねぎ	お茶 もも入りヨーグルト
16	金	エネルギー 630 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 25.4 g カルシウム 88 mg	カレーライス【夕涼み会ごっこ】 焼きそば レタスとコーンのサラダ ポテトフライ	じゃがいも、焼きそばめん、油、砂糖	豚肉(もも)	みかん天然果汁、たまねぎ、レタス、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく、あおのり	みかんジュース スナック菓子

※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。

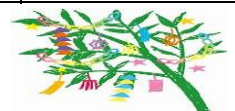
( 基本献立作成者：松山市保育・幼稚園課 栄養士 )



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ
17	土	エネルギー 360 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 199 mg	ごはん ささみフライ グリーンフレンチサラダ	油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身	ブロッコリー、レタス、キャベツ、きゅうり	牛乳 サブレ
18	日						
19	月	エネルギー 334 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 374 mg	ごはん 豚肉と切り干し大根煮 青菜とキャベツのごまあえ トマト	糸こんにゃく、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、煮干し(だし用)	ごまつな、トマト、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、さやいんげん	牛乳 おかき
20	火	エネルギー 385 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.3 g カルシウム 200 mg	ごはん 【食育の日】 ミルフィーユカツ わかめときゅうりの酢物 果物	油、小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳、豚肉(カツ用)、かにかまぼこ	とうもろこし、すいか、キャベツ、きゅうり、わかめ(乾)	牛乳 【かみかみおやつ】 ゆでとうもろこし いりこ
21	水	エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.9 g カルシウム 110 mg	パン 鶏肉のトマトチーズ焼き ブロッコリーとツナのサラダ 果物	米、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、豚肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、なす、ホールトマト缶詰、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ、にんにく、パセリ	お茶 メンソーレご飯
22	木		海の日				
23	金		スポーツの日				
24	土	エネルギー 326 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 196 mg	ごはん 鶏肉とごぼうのみそ炒め 拌三絲	はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ロースハム、みそ	きゅうり、ささがきごぼう、にんじん、ピーマン	牛乳 薄焼きせんべい
25	日						
26	月	エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 70 mg	ごはん レバーの甘辛煮 ハムとレタスのサラダ 果物	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛レバー、油揚げ(甘煮)、ロースハム、なると、煮干し(だし用)	すいか、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが、わかめ(乾)	お茶 冷やしうどん
27	火	エネルギー 428 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 28.6 g カルシウム 412 mg	パン 魚のチーズ焼き 炒り豆腐 野菜スープ	油、小麦粉、砂糖	牛乳、サーモン(切身)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ベーコン、粉チーズ、煮干し(だし用)	もやし、たまねぎ、しめじ、にんじん、干しいたけ、ねぎ	牛乳 クリームサンドビスケット
28	水	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 29.5 g カルシウム 328 mg	ごはん 牛肉のごま焼き かぼちゃのサラダ トマト	ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、牛肉(もも)、卵、脱脂粉乳、ロースハム	かぼちゃ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳 ドーナツ
29	木	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 322 mg	ごはん ひじきのかき揚げ きゅうりとちくわの酢物 お星さまスープ	小麦粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、煮干し(だし用)、粉チーズ	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、オクラ、しめじ、ピーマン、干しひじき	牛乳 揚げせんべい
30	金	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 25.8 g カルシウム 329 mg	ごはん 魚の南蛮漬け マカロニサラダ トマト	ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、魚切身、こしあん(生)、脱脂粉乳、ロースハム	トマト、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン	牛乳 あんこ入り蒸しパン
31	土	エネルギー 356 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 229 mg	ごはん 豚肉とじゃがいものうま煮 青菜とベーコンのソテー	じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ	牛乳 ワッフル

7月7日:七夕(たなばた)

別名「笹の節句」とも言われ、願い事を書いた五色の短冊や、飾りを笹竹に吊るし、技芸上達・豊作を願います。  
七夕の行事食には、小麦粉を練ってひも状とし、これを油で揚げた「素餅」というお菓子があります。これを食べると疾病を免れるとされ、これがそうめんの原型といわれ、現代では七夕の行事食はそうめんとなっています。



1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		以上児		目標量		以上児	
	エネルギー(kcal)	385	408	鉄(mg)	2.3	2.2		
たんぱく質(g)	20.0	21.0	カルシウム(mg)	246	246			
脂 質(g)	15.5	18.1	ビタミンC(mg)	22	31			
塩 分(g)	1.6	1.6	食物繊維(g)	3.3	3.3			