



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	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 527 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 313 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、 米、押麦	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	牛乳 マドレーヌ
2	金	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 22.2 g カルシウム 314 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、 米、押麦	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、 干ししいたけ	牛乳	お茶 アイスクリーム
3	土	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 240 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、 米、押麦	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	牛乳 いもがし
4	日							
5	月	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 242 mg	ごはん 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、 米、押麦	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)、干ししいたけ、しょ うが	牛乳	牛乳 クラッカー
6	火	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 299 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、米、押麦	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	牛乳 ジャムサンド
7	水	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 198 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	米、干しそめ ん、油、押麦、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	飲むヨーグルト	お茶 そうめん
8	木	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 307 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、 米、押麦	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 ししいたけ、しょうが	牛乳	牛乳 チーズパン
9	金	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 307 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、米、押麦	牛乳、サーモン (切身)、ローズ 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 リー、ねぎ	牛乳	牛乳 マカロニきなこ
10	土	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.8 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、米、押 麦	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、干ししいたけ	牛乳	牛乳 ウエハース
11	日							
12	月	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 329 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、米、 押麦	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	牛乳 ピザトースト
13	火	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 202 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 いん、砂糖、米、押 麦	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)	牛乳	お茶 プリン
14	水	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 198 mg	ロールパン 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、 ロールパン	鶏ひき肉、卵、ツ ナ油漬缶、ちりめ ん、脱脂粉乳、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	牛乳	お茶 じゃこ入りご飯のおやき
15	木	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 305 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、 米、押麦	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	牛乳	お茶 もも入りヨーグルト
16	金	エネルギー 728 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 23.8 g カルシウム 160 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、米、押麦	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	牛乳	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 485 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 228 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、米、押麦	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 牛乳 サブレ		
18	日								
19	月	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.2 g カルシウム 290 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、米、押麦	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	野菜・果物ジュース 牛乳 おかき		
20	火	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 231 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、米、押麦	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)	りんごジュース 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 490 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 189 mg	ロールパン 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、ロールパン	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	牛乳 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 453 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 225 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、米、押麦	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 牛乳 薄焼きせんべい		
25	日								
26	月	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 147 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、米、押麦	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)	牛乳 お茶 冷やしうどん		
27	火	エネルギー 530 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 25.0 g カルシウム 398 mg	ごはん 魚のチーズ焼き 炒り豆腐 野菜スープ	油、小麦粉、砂糖、米、押麦	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 牛乳 クリームサンドビスケット		
28	水	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 25.7 g カルシウム 331 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、米、押麦	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 牛乳 ドーナツ		
29	木	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 326 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、米、押麦	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 牛乳 揚げせんべい		
30	金	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 22.7 g カルシウム 332 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、米、押麦	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 牛乳 あんこ入り蒸しパン		
31	土	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 252 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、米、押麦	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 牛乳 ワッフル		
<p>7月7日:七夕(たなばた)</p> <p>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。</p> <p>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。</p>									
1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)		目標量		未満児		目標量		未満児	
		エネルギー(kcal)	484	516	鉄(mg)	2.3	2.2		
		たんぱく質(g)	19.4	21.2	カルシウム(mg)	222	267		
		脂 質(g)	13.5	17.2	ビタミンC(mg)	20	25		
		塩 分(g)	1.5	1.4	食物繊維(g)	3.3	3.1		

