



| 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            |
| 1  | 水 | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂質 24.2 g<br>カルシウム 228 mg   | キーマカレー<br>コーンサラダ<br>トマト                             | じゃがいも、マヨネーズ、油                | 合挽肉、ロースハム                                 | たまねぎ、レタス、トマト、コーン(冷凍)、にんじん                                     | お茶<br>薄焼きせんべい    |
| 2  | 木 | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 11.9 g<br>カルシウム 213 mg   | ごはん<br>酢豚<br>青菜のあえもの<br>わかめスープ                      | 小麦粉、砂糖、油、片栗粉                 | 牛乳、豚肉(もも)、卵、バター、ちくわ、ベーコン                  | こまつな、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、わかめ(乾)、干しいたけ、しょうが        | 牛乳<br>マドレーヌ      |
| 3  | 金 | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 11.9 g<br>カルシウム 213 mg   | ごはん<br>さけのチャンチャン焼き<br>ごぼうとこんにゃくの炒め煮<br>トマト          | 糸こんにゃく、砂糖、油、ごま油              | 牛乳、サーモン(切身)、みそ、煮干し(だし用)                   | バナナ、トマト、ささがきごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン                            | 牛乳<br>果物・ウエハース   |
| 4  | 土 | エネルギー 64 kcal<br>たんぱく質 170.4 g<br>脂質 276.8 g<br>カルシウム -383 mg | ごはん<br>厚揚げの中華煮<br>わかめときゅうりの酢物                       | 砂糖、ごま油、片栗粉                   | 牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、ちくわ、煮干し(だし用)                | きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、わかめ(乾)                                    | お茶<br>ゼリー        |
| 5  | 日 |   |   |                              |   |   |                  |
| 6  | 月 | エネルギー 309 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 21.8 g<br>カルシウム 317 mg   | パン<br>レバーのバーベキューソースかけ<br>キャベツのおひたし<br>トマト           | ゆで中華めん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま | 牛レバー、鶏ひき肉、かにかまぼこ、みそ                       | キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、りんご、きゅうり、レモン(果汁のみ使用)、しょうが、にんじん | お茶<br>ジャージャー麺    |
| 7  | 火 | エネルギー 309 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 21.8 g<br>カルシウム 317 mg   | ごはん<br>焼き魚<br>白和え<br>だいこんのすまし汁                      | 砂糖、油、すりごま                    | さば(切身)、木綿豆腐、煮干し(だし用)                      | りんご天然果汁、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、干しいたけ、わかめ(乾)                | りんごジュース<br>ブリッツ  |
| 8  | 水 | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 14.8 g<br>カルシウム 216 mg   | 里芋とひじきの炊き込みごはん<br>鶏肉のたつた揚げ 【誕生日会】<br>スパゲティサラダ<br>果物 | さといも、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油       | アイスクリーム、鶏もも肉、ロースハム、ちりめん、からあげ(松山あげ)        | りんご、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、昆布(だし用)、しょうが、干しひじき                      | お茶<br>アイスクリーム    |
| 9  | 木 | エネルギー 364 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 15.9 g<br>カルシウム 275 mg   | パン<br>鶏肉のクリーム煮<br>青菜のごまあえ<br>果物                     | さつまいも、小麦粉、砂糖、油、すりごま          | 牛乳、鶏もも肉、ちくわ、バター                           | こまつな、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、フロコリー、にんじん、しめじ                             | 牛乳<br>スイートポテト風   |
| 10 | 金 | エネルギー 305 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 14.1 g<br>カルシウム 89 mg    | ごはん<br>魚のオーロラソースかけ<br>ひじきのサラダ<br>はるさめときのこのスープ       | 油、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油  | 牛乳、魚切身、ロースハム                              | きゅうり、レタス、にんじん、ジャム、しめじ、セロリー、干しひじき                              | 牛乳<br>クラッカーサンド   |
| 11 | 土 | エネルギー 56 kcal<br>たんぱく質 121.7 g<br>脂質 187.0 g<br>カルシウム -252 mg | ごはん<br>鶏肉とじゃがいものうま煮<br>はくさいのおひたし                    | じゃがいも、砂糖                     | 牛乳、鶏肉、削りぶし                                | はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん   | 牛乳<br>かりんとう      |
| 12 | 日 |   |   |                              |   |   |                  |
| 13 | 月 | エネルギー 323 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 12.9 g<br>カルシウム 337 mg   | ごはん<br>かき揚げ<br>はくさいのおかかあえ<br>豚汁                     | さつまいも、小麦粉、油、砂糖               | 牛乳、豚肉(もも)、みそ、ちくわ、ウインナー、煮干し(だし用)、粉チーズ、削りぶし | はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、ささがきごぼう、えのきたけ、ねぎ                          | 牛乳<br>プリン        |
| 14 | 火 | エネルギー 323 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 12.9 g<br>カルシウム 337 mg   | 衣笠丼<br>青菜としめじのソテー<br>トマト                            | サンドイッチパン、砂糖、油                | 牛乳、卵、油揚げ、ベーコン、バター、煮干し(だし用)                | ほうれんそう、トマト、にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、ねぎ、レモン(果汁のみ使用)                   | 牛乳<br>にんじんジャムサンド |
| 15 | 水 | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 12.8 g<br>カルシウム 80 mg    | ごはん<br>豚肉とごぼうのきんぴら<br>きゅうりのおかかあえ<br>さつまいものみそ汁       | さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま           | 豚肉(もも)、木綿豆腐、合挽肉、みそ、煮干し(だし用)、ちりめん、削りぶし     | きゅうり、たまねぎ、ささがきごぼう、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾)                      | お茶<br>マカロニミートソース |
| 16 | 木 | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂質 18.8 g<br>カルシウム 245 mg   | ごはん<br>いもたき<br>青菜ともやしのごまあえ<br>果物                    | 洗いさといも、糸こんにゃく、砂糖、すりごま        | 牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)          | なし、こまつな、もやし、ささがきごぼう、にんじん、しいたけ                                 | 牛乳<br>ミニシュークリーム  |

※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 | 金 | エネルギー 339 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂 質 15.7 g<br>カルシウム 352 mg  | ごはん<br>華風炒め<br>ブロッコリーのカニあんかけ<br>トマト  | ホットケーキ粉、<br>ピーフン、砂糖、<br>油、片栗粉、ごま油           | 豚肉(もも)、牛<br>乳、かにかまぼ<br>こ、きな粉                          | ブロッコリー、トマト、キャ<br>ベツ、たまねぎ、にんじん、<br>しょうが、干しいたけ  | お茶<br>お月見蒸しパン           |
| 18 | 土 | エネルギー 190 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 198.0 g<br>カルシウム 202 mg | ごはん<br>牛肉の香味焼き<br>キャベツの酢物<br>トマト   | 砂糖、油  | 牛乳、牛肉、かにか<br>まぼこ                                      | キャベツ、トマト、たまね<br>ぎ、にんじん、きゅうり、ね<br>ぎ            | 牛乳<br>クリームサンドビスケット      |
| 19 | 日 |   |  |   |   |   |                         |
| 20 | 月 |   | 敬老の日  |   |   |   |                         |
| 21 | 火 | エネルギー 578 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂 質 24.5 g<br>カルシウム 294 mg  | わかめごはん 【食育の日】<br>はんぺんフライ<br>マカロニサラダ<br>果物  | ホットケーキ粉、<br>油、マカロニ、マヨ<br>ネーズ、小麦粉、パ<br>ン粉、砂糖 | 牛乳、はんぺん、<br>ウインナー、ロー<br>スハム                           | きゅうり、キャベツ                                     | 牛乳【かみかみおやつ】<br>アメリカンドック |
| 22 | 水 | エネルギー 364 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 15.6 g<br>カルシウム 287 mg  | パン<br>ひじき入りハンバーグ<br>フレンチサラダ<br>じゃがバター  | じゃがいも、パン<br>粉、油、砂糖                          | 調整豆乳(フルーツ<br>味)、合挽肉、押し<br>豆腐、卵、ツナ油<br>漬缶、バター          | レタス、たまねぎ、きゅう<br>り、コーン(冷凍)、干しひ<br>じき           | フルーツ豆乳<br>甘辛せんべい        |
| 23 | 木 |   | 秋分の日   |   |   |   |                         |
| 24 | 金 | エネルギー 372 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 21.2 g<br>カルシウム 127 mg  | ごはん<br>魚のカレーあんかけ<br>ブロッコリーのサラダ<br>果物   | 油、片栗粉、砂糖                                    | 牛乳、魚切身、<br>ロースハム                                      | バナナ、ブロッコリー、きゅ<br>うり、たまねぎ、レタス                  | 牛乳<br>きなこ菓子             |
| 25 | 土 | エネルギー 48 kcal<br>たんぱく質 12.1 g<br>脂 質 19.4 g<br>カルシウム 268 mg   | ごはん<br>厚揚げの挽き肉煮<br>華風サラダ<br>トマト  | はるさめ、砂糖、<br>油、片栗粉、ごま油                       | 厚揚げ、鶏ひき<br>肉、ロースハム、<br>煮干し(だし用)                       | トマト、たまねぎ、きゅう<br>り、干しいたけ                       | お茶<br>おかき               |
| 26 | 日 |   |  |   |   |   |                         |
| 27 | 月 | エネルギー 642 kcal<br>たんぱく質 30.6 g<br>脂 質 28.5 g<br>カルシウム 296 mg  | パン<br>鶏肉のマヨ絡め<br>にんじんしりしり<br>果物  | じゃがいも、マヨ<br>ネーズ、油、片栗<br>粉、砂糖、ごま油            | ヨーグルト(加<br>糖)、鶏もも肉、ツ<br>ナ油漬缶                          | りんご、にんじん、コーン<br>(冷凍)、グリーンピース(冷<br>凍)、しょうが     | お茶<br>ヨーグルト             |
| 28 | 火 | エネルギー 642 kcal<br>たんぱく質 30.6 g<br>脂 質 28.5 g<br>カルシウム 296 mg  | ごはん<br>魚のごまみそ焼き<br>青菜ときのこのおひたし<br>豆腐入りすまし汁   | 砂糖、米、油、すり<br>ごま                             | 牛乳、さば(切<br>身)、木綿豆腐、あ<br>ずき(乾)、きな<br>粉、煮干し(だ<br>し用)、みそ | ほうれんそう、たまねぎ、に<br>んじん、しめじ、ねぎ、わか<br>め(乾)        | お茶<br>おはぎ               |
| 29 | 水 | エネルギー 11 kcal<br>たんぱく質 114.8 g<br>脂 質 218.8 g<br>カルシウム 323 mg | ごはん<br>豚肉と豆腐のみそバター炒め<br>もやしの酢物<br>トマト  | 砂糖、油  | 牛乳、木綿豆腐、<br>豚肉(もも)、ツナ<br>油漬缶、みそ、パ<br>ター               | キャベツ、トマト、きゅう<br>り、もやし、にんじん、コー<br>ン(冷凍)        | 牛乳<br>えびせん              |
| 30 | 木 | エネルギー 373 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 21.6 g<br>カルシウム 62 mg   | ごはん<br>マーボーなす<br>ナムル<br>スティックきゅうり  | ロールパン、砂糖、<br>油、マヨネーズ、片<br>栗粉、ごま油            | 牛乳、合挽肉、か<br>まぼこ、みそ                                    | なす、ごまつな、きゅうり、<br>たまねぎ、もやし、にんじ<br>ん、ピーマン、干しいたけ | 牛乳<br>揚げパン              |

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、食生活が大きく変わり家庭での食生活が大切になっています。

『おうちごはんバランスプラス』

『毎日野菜をプラス1皿』

『おいしく減塩 1日マイナス2g』

『毎日のくらしにwithミルク』

を意識してみましょう！



| 1か月の平均栄養価<br>(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  | 381       | 鉄(mg) | 2.3 | 2.3 |     |  |
| たんぱく質(g)                | 20.0        | 19.2 | カルシウム(mg) | 246   | 231 |     |     |  |
| 脂 質(g)                  | 15.5        | 18.5 | ビタミンC(mg) | 22    | 29  |     |     |  |
| 塩 分(g)                  | 1.6         | 1.5  | 食物繊維(g)   | 3.3   | 4.2 |     |     |  |