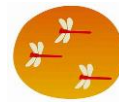




日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ
1	月	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 250 mg	ごはん 高野豆腐とそぼろ煮 青菜のごまあえ トマト	砂糖、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、 凍り豆腐、煮干し (だし用)	こまつな、トマト、はくさい、 にんじん、しいたけ、 たまねぎ	牛乳 いもがし
2	火	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 250 mg	ごはん かき揚げ わかめの酢物 果物	小麦粉、油、砂糖	牛乳、ウイン ナー、ツナ油漬缶	みかん、きゅうり、かぼ ちゃ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、わかめ (乾)	牛乳 マドレーヌ
3	水		文化の日				
4	木	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 24.7 g カルシウム 303 mg	チキンカレー レタスとハムのサラダ 果物	じゃがいも、砂 糖、焼豆、油	牛乳、鶏もも肉、 バター、ロースハ ム	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、レタス、きゅうり、に んじん、にんにく	牛乳 お麩のラスク
5	金	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.1 g カルシウム 319 mg	ごはん 魚の照り焼き 白あえ だいこんとごぼうのみそ汁	ホットケーキ粉、 砂糖、油、すりご ま	牛乳、ぶり(切 身)、木綿豆腐、 みそ、ベーコン、 煮干し(だし用)、 バター	ほうれんそう、だいこん、 えのきだけ、にんじん、さ さがきごぼう、ねぎ、干し しいたけ、干しひじき	牛乳 ベーコン入り蒸しパン
6	土	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 323 mg	ごはん 豚肉とじゃがいものうま煮 おひたし 果物	じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉(も も)、ちりめん	りんご、キャベツ、たまね ぎ、しめじ、にんじん	牛乳 おかき
7	日						
8	月	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 242 mg	親子丼 もやしの酢物 果物	砂糖	鶏もも肉、卵、か まぼこ	りんご天然果汁、みかん、 たまねぎ、もやし、きゅう り、にんじん、ねぎ、干し しいたけ	りんごジュース ゴーフレット
9	火	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 290 mg	ごはん 焼き魚 きんぴら 五目スープ	糸こんにゃく、 油、砂糖、ごま 油、ごま	さば(切身)、卵、 煮干し(だし用)	れんこん、たまねぎ、にん じん、チンゲンサイ、えの きだけ、さやいんげん、わ かめ(乾)	お茶 フルーツゼリー
10	水	エネルギー 403 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 175 mg	ごはん すきやき 青菜のおかかあえ トマト	ゆでうどん、砂 糖、油	牛乳、牛肉(も も)、厚揚げ、削り ぶし	こまつな、はくさい、トマ ト、だいこん、白ねぎ、に んじん、ささがきごぼう	牛乳 かりんとう
11	木	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 24.7 g カルシウム 303 mg	パン カレービーンズ ブロッコリーとハムのサラダ 果物	じゃがいも、米、 マヨネーズ、押 麦、油、砂糖	豚肉(もも)、だい ず(ゆで)、ロー スハム	りんご、ブロッコリー、た まねぎ、きゅうり、にんじ ん	お茶 おにぎり
12	金	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.9 g カルシウム 136 mg	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ だいこんとコーンの酢物 豆腐とはくさいのみそ汁	コーンフレーク、 油、小麦粉、砂糖	牛乳、白身魚、木 綿豆腐、みそ、 卵、煮干し(だし 用)	だいこん、はくさい、きゅ うり、たまねぎ、コーン (冷凍)、わかめ(乾)	牛乳 米せんべい
13	土	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 340 mg	ごはん 豚肉と青菜炒め かぼちゃのうま煮	砂糖、油、ごま 油、ごま	牛乳、豚肉(も も)、煮干し(だし 用)	かぼちゃ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん	牛乳 カステラ
14	日						
15	月	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 167 mg	ピピン丼 キャベツの酢物 トマト	小麦粉、黒砂糖、 砂糖、油、ごま、 ごま油	合挽肉、こしあん (生)、かにかま ぼこ	キャベツ、こまつな、もや し、トマト、にんじん、わ かめ(乾)	お茶 利休饅頭
16	火	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 188 mg	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 青菜の磯浸し 豆腐と里芋のすまし汁	洗いさといも、 油、砂糖	牛乳、サーモン (切身)、木綿豆 腐、煮干し(だし 用)、みそ	こまつな、はくさい、たま ねぎ、しめじ、ピーマン、 にんじん、ねぎ、刻みのり	牛乳 きなこ菓子

※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	水	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 366 mg	パン レバーのマリアナソース マカロニサラダ 果物	さつまいも、マヨネーズ、砂糖、マカロニ、片栗粉、油	牛乳、牛レバー、みそ、卵、(黄)、無塩バター	りんご、きゅうり、にんじん、コーン（冷凍）、しょうが	牛乳 スイートポテト
18	木	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.7 g カルシウム 303 mg	ごはん 厚揚げの挽き肉煮 はくさいときゅうりの酢物 豚汁	砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、厚揚げ、鶏むね肉、豚肉(もも)、みそ、ちくわ、煮干し(だし用)	はくさい、もも缶、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、ささがきごぼう、ねぎ、干しいたけ	お茶 フルーツヨーグルト
19	金	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 301 mg	ミートソースパスタ【食育の日】 かぼちゃのサラダ キャベツときのこのスープ 果物	スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、合挽肉、卵、ロースハム、ベーコン、おから、粉チーズ	なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、ピーマン	牛乳【かみかみおやつ】 おからドーナツ
20	土	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 301 mg	ごはん マーボー豆腐 ひじき煮	糸こんにゃく、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、合挽肉、からあげ(松山あげ)、煮干し(だし用)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、干しひじき、ねぎ、干しいたけ	牛乳 ビスケット
21	日						
22	月	エネルギー 492 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 206 mg	ごはん 牛肉のごま焼き きゅうりとハムのマリネ 果物	じゃがいも、油、砂糖、ごま	牛乳、牛肉(もも)、とろけるチーズ、ロースハム	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳 じゃがいもチーズ
23	火		勤労感謝の日				
24	水	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.5 g カルシウム 193 mg	ごはん 五目豆煮 青菜ときのこのおひたし かぼちゃのみそ汁	ロールパン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、だいず(ゆで)、みそ、煮干し(だし用)、ちりめん、からあげ(松山あげ)	こまつな、かぼちゃ、洗いごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、こんぶ(煮物用)	牛乳 揚げパン
25	木	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.7 g カルシウム 303 mg	パン 魚のカレームニエル ポテトサラダ 果物	ゆで中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	サーモン(切身)、豚肉(もも)、ロースハム、煮干し(だし用)	りんご、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ	お茶 中華そば
26	金	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.7 g カルシウム 303 mg	ぎのごはん【誕生日会】 チキン南蛮 ブロッコリーのフレンチサラダ 果物	油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、小麦粉	鶏肉、卵、ロースハム、からあげ(松山あげ)	かき、トマト、ブロッコリー、コーン(冷凍)、まいたけ、しめじ、にんじん、たまねぎ、パセリ、昆布(だし用)、レモン果汁、しょうが	お茶 プリン
27	土	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.9 g カルシウム 250 mg	ごはん 鶏肉とごぼうのみそ炒め だいこんとツナのサラダ	コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、油漬缶、バター、みそ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、ささがきごぼう、にんじん	牛乳 マシュマロおこし
28	日						
29	月	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.9 g カルシウム 114 mg	ごはん 肉豆腐 青菜と卵のあえもの 果物	砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも)、卵、煮干し(だし用)	りんご、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	牛乳 コーンスナック
30	火	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.0 g カルシウム 141 mg	パン 魚のオーロラソースかけ 切り干し大根の酢物 ポトフ	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、ごま油	サーモン(切身)、黒豆(乾)、かまぼこ、ウインナー	きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	お茶 黒豆ごはん

11月24日は「和食の日」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材とうま味に富んだ発酵食品米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。健康的な食事や「だし」をはじめとする和食は、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。



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)	391	410	鉄(mg)
たんぱく質(g)	19.8	20.7	カルシウム(mg)	245
脂質(g)	15.3	19.4	ビタミンC(mg)	22
塩分(g)	1.6	1.6	食物繊維(g)	1.9
				2.5
				257
				38
				5.1