



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	水	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 21.6 g カルシウム 214 mg	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 果物	じゃがいも、油、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトジュース缶、コーン(冷凍)	牛乳 カステラ
2	木	エネルギー 354 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 26.5 g カルシウム 113 mg	ごはん 豆腐のてまり揚げ れんこんサラダ トマト	砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、ごま	押し豆腐、生クリーム、牛乳、ツナ油漬缶、ゼラチン	トマト、きゅうり、れんこん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン、にんじん、ジャム	お茶 パンナコッタ
3	金	エネルギー 405 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.8 g カルシウム 376 mg	ごはん 魚のマヨネーズ焼き きのおから煮 はくさいのみそ汁	さつまいも、系こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、サーモン(切身)、おから、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	はくさい、たまねぎ、まいたけ、しめじ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 ふかし芋
4	土	エネルギー 344 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 234 mg	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 青菜のごまあえ	砂糖、油、すりごま、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ	かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳 ビスケット
5	日						
6	月	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 32.9 g カルシウム 210 mg	ごはん 一口カツ はくさいのおかかあえ トマト	小麦粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、豚肉(カツ用)、バター、ちくわ、卵、削りぶし	はくさい、トマト、きゅうり	牛乳 手作りクッキー 
7	火	エネルギー 287 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 128 mg	ごはん 焼き魚 野菜炒め さといものみそ汁	洗いさといも、油、米	さば(切身)、木綿豆腐、みそ、ベーコン、煮干し(だし用)	もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 フルーツゼリー
8	水	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 23.8 g カルシウム 395 mg	ごはん マーボー豆腐 キャベツのごま酢あえ 果物	ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、すりごま	牛乳、木綿豆腐、合挽肉、かまぼこ、脱脂粉乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳 かぼちゃドーナツ
9	木	エネルギー 444 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 23.5 g カルシウム 300 mg	パン 鶏つくね煮込みハンバーグ リョネーズポテト けんちん汁	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、焼き豆腐、卵、ベーコン、煮干し(だし用)、凍り豆腐、削りぶし(だし用)	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ささがきごぼう、ねぎ、しょうが	牛乳 サブレ
10	金	エネルギー 364 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 176 mg	ごはん 高野豆腐の挽き肉かけ 青菜とウィンナーの炒めもの 果物	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、ウィンナー、凍り豆腐、鶏もも肉、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	みかん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ささがきごぼう、干しいたけ、ねぎ、昆布(だし用)	お茶 しょうゆ飯
11	土	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 257 mg	ごはん 華風炒め もやしの酢物	ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、干しいたけ	牛乳 チーズパン
12	日						
13	月	エネルギー 408 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 22.0 g カルシウム 349 mg	ごはん おでん 青菜とちりめんのあえもの トマト	じゃがいも、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、厚揚げ、ちくわ、ウィンナー、ちりめん	こまつな、トマト、だいこん、もやし	牛乳 コーンスナック
14	火	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 29.0 g カルシウム 339 mg	ごはん 魚のてんぷら ひじきのごまネーズ 豆腐とたまねぎのみそ汁	マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、すりごま	牛乳、魚切身、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、干しひじき、ねぎ	牛乳 かりんとう
15	水	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 100 mg	パン クリームシチュー グリーンフレンチサラダ 果物	米、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、さけ(塩)、ローズハム	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、トマト、レタス、にんじん、だいこん(葉)、しめじ	お茶 鮭と青菜のおにぎり
16	木	エネルギー 310 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 154 mg	ごはん ぶりだいこん わかめときゅうりの酢物 卵とチンゲンサイのスープ	さつまいも、米粉、油、砂糖	ぶり(切身)、卵、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	だいこん、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ、わかめ(乾)、しょうが	お茶 さつまいもの天ぷら

※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	
17	金	エネルギー 664 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 29.0 g カルシウム 220 mg	五目ラーメン 【食育の日】 から揚げ ポテトサラダ 果物	生中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、なると	コーン(冷凍)、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、レタス、生わかめ、にら、ねぎ、しょうが	牛乳【かみかみおやつ】 きらすあげ
18	土	エネルギー 241 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.9 g カルシウム 210 mg	ごはん 厚揚げと青菜のうま煮 拌三絲 トマト	はるさめ、砂糖、油、ごま油	厚揚げ、鶏もも肉、ロースハム、煮干し(だし用)	トマト、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ	お茶 えびせん
19	日						
20	月	エネルギー 388 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 372 mg	牛丼 青菜ときのこのおひたし 果物	ホットケーキ粉、糸こんにゃく、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、卵、煮干し(だし用)、削りぶし	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、干しいたけ	牛乳 ホットケーキ
21	火	エネルギー 315 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 101 mg	パン レバーのバーベキューソースかけ ブロッコリーのごまあえ トマト	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、すりごま	牛レバー、卵、鶏もも肉、煮干し(だし用)	ブロッコリー、トマト、ほうれんそう、りんご、しいたけ、にんじん、レモン(果汁のみ使用)、しょうが	お茶 親子雑炊
22	水	エネルギー 461 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.6 g カルシウム 398 mg	ごはん 魚のムニエル かぼちゃ煮 豚汁	小麦粉、油、砂糖	牛乳、サーモン(切身)、豚肉(もも)、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ささがきごぼう、ねぎ	牛乳 ビスケット
23	木	エネルギー 407 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.2 g カルシウム 281 mg	ごはん 大豆入り磯煮 切り干し大根の酢物 果物	食パン、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油	牛乳、だいず(ゆで)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、きな粉、からあげ(松山あげ)	いちご、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、干しひじき	牛乳 きなこラスク
24	金	エネルギー 320 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 118 mg	キャロットライスのクリームソースかけ 照り焼きチキン フレッチサラダ 果物 【誕生日会】	油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、バター	みかん、トマト、にんじん、ブロッコリー、レタス、コーン(冷凍)、パセリ、しょうが	お茶 プリン
25	土	エネルギー 350 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 375 mg	ごはん 肉じゃが もやしの酢みそあえ	じゃがいも、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、みそ、煮干し(だし用)	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん	牛乳 クラッカーサンド
26	日						
27	月	エネルギー 341 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 123 mg	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃのサラダ 果物	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	鶏もも肉、牛肉(もも)、ロースハム、煮干し(だし用)、かまぼこ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、洗いごぼう、ねぎ、干しいたけ	お茶 年越しうどん
28	火	エネルギー 395 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.6 g カルシウム 191 mg	ごはん 魚のみそ煮 ひじきの白あえ ゆでブロッコリー	砂糖、マヨネーズ、すりごま	調整豆乳(フルーツ味)、さば(切身)、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、干しひじき、干しいたけ、しょうが	フルーツ豆乳 甘せんべい

寒い冬に負けない食事

これからの時期、風邪をひいたりして体調を崩しやすくなります。寒い冬に負けないために、『主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事』をとることが大切です。  
また、旬の食材は栄養が豊富なので食事に積極的に取り入れましょう。



家族みなさんで 良いお年をお迎えください。。。



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	401	鉄(mg)	2.3	2.4		
たんぱく質(g)	19.8	20.4	カルシウム(mg)	245	239			
脂質(g)	15.3	19.4	ビタミンC(mg)	22	39			
塩分(g)	1.6	1.7	食物繊維(g)	1.9	4.9			