



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	水	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.9 g カルシウム 242 mg	なす入りキーマカレー キャベツとツナのサラダ 果物	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	牛乳、合挽肉、ツナ油漬缶	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、にんじん	牛乳	
							牛乳 きなこ菓子	
2	木	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.2 g カルシウム 358 mg	ごはん 豆腐団子のから揚げ もやしとかにかまの酢物 卵とチンゲンサイのスープ	小麦粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、押し豆腐、卵、合挽肉、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	もやし、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、干しいたけ、わかめ(乾)	牛乳	
							牛乳 サブリ	
3	金	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 131 mg	ごはん 魚のごまみそ焼き 青菜とウインナーの炒めもの トマト	じゃがいも、油、砂糖、ごま、米、押麦	魚切り身、ウインナー、みそ	ほうれんそう、トマト、たまねぎ、キャベツ	牛乳	
							お茶 フライドポテト	
4	土	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.3 g カルシウム 218 mg	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ツナポテト	じゃがいも、マヨネーズ、油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ	牛乳	
							牛乳 揚げせんべい	
5	日							
6	月	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 173 mg	親子丼 ひじきのサラダ トマト	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、米、押麦	鶏もも肉、卵、鶏ひき肉、ロースハム、みそ	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、セロリー、干しひじき、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳	
							お茶 ジャージャー麺	
7	火	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.7 g カルシウム 297 mg	ごはん 松風焼き はるさめの酢物 ゆでブロッコリー	小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、マヨネーズ、ごま、油、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、かまぼこ、バター	かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん	牛乳	
							牛乳 スイートパンプキン	
8	水	エネルギー 381 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 293 mg	ロールパン ささみのレモン煮 青菜のごまあえ じゃがいもとウインナーのスープ	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、すりごま、ロールパン	牛乳、鶏ささ身、ちくわ、ウインナー	ごまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、レモン(果汁のみ使用)	牛乳	
							牛乳 甘辛せんべい	
9	木	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 171 mg	ごはん 豚肉のしょうが焼き レタスとコーンのサラダ 果物	ロールパン、油、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、ハム	メロン、たまねぎ、レタス、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	乳酸菌飲料	
							牛乳 揚げパン	
10	金	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 26.0 g カルシウム 292 mg	ごはん 魚のタルタル焼き 青菜のあえもの ミネストローネ	じゃがいも、マヨネーズ、油、米、押麦	牛乳、魚切り身、卵、ベーコン、かにかまぼこ	ごまつな、キャベツ、たまねぎ、カットトマト缶詰、にんじん、パセリ	牛乳	
							牛乳 クッキー	
11	土	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 272 mg	ごはん 鶏肉の青菜の甘辛炒め もやしの彩りあえ	砂糖、油、すりごま、米、押麦	牛乳、鶏もも肉	もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、しょうが	牛乳	
							牛乳 カステラ	
12	日							
13	月	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 247 mg	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 わかめときゅうりの酢物 かきたま汁	ホットケーキ粉、砂糖、油、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、卵、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	りんごジュース	
							牛乳 ホットケーキ	
14	火	エネルギー 444 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 146 mg	ごはん かき揚げ うりのごまあえ 枝豆	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、すりごま、米、押麦	むきえび	りんご天然果汁、しろすり、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、ピーマン	牛乳	
							りんごジュース かりんとう	
15	水	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 261 mg	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとハムの酢物 果物	はるさめ、砂糖、片栗粉、油、米、押麦	牛乳、木綿豆腐、合挽肉、ロースハム	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳	
							牛乳 米せんべい	
16	木	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 408 mg	ごはん 肉じゃが 青菜の磯浸し 豆腐ときこのみそ汁	じゃがいも、食パン、砂糖、小麦粉、米、押麦	牛乳、木綿豆腐、牛肉、みそ、煮干し(だし用)、バター、松山あげ、削りぶし	ごまつな、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、さやいんげん、ねぎ、刻みのり	牛乳	
							牛乳 メロンパン風トースト	

※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 487 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 235 mg	ごはん 魚のフライ きんぴら トマト	パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、米、押麦	魚切り身、さつま揚げ、煮干し(だし用)	トマト、ささがきごぼう、にんじん、さやいんげん	牛乳 お茶 プリン
18	土	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 279 mg	ごはん 豚肉と切り干し大根の煮物 もやしときゅうりの甘酢あえ	砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、煮干し(だし用)	もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、わかめ(乾)	牛乳 牛乳 薄焼きせんべい
19	日						
20	月	エネルギー 383 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 185 mg	焼きそば 【食育の日】 から揚げ 青菜ときのこのおかかあえ 果物	焼きそばめん、米、片栗粉、油、押麦、砂糖	鶏もも肉、豚肉(もも)、たこ(茹)、からあげ(松山あげ)、削りぶし	すいか、こまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、キャベツ、洗いごぼう、しょうが、昆布(だし用)	牛乳 お茶【かみかみおやつ】 たご飯
21	火	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 26.1 g カルシウム 315 mg	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ ビーフン汁	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、焼心、ビーフン、油、ロールパン	牛乳、だいず(ゆで)、豚肉(もも)、バター、ベーコン、煮干し(だし用)	たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、干ししいたけ	牛乳 牛乳 お麩のラスク
22	水	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 186 mg	ごはん 焼き魚 ひじき煮 果物	系こんにやく、油、砂糖、米、押麦	魚切り身、からあげ(松山あげ)、煮干し(だし用)	バナナ、キウイフルーツ、にんじん、干しひじき	牛乳 お茶 塩せんべい
23	木	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 199 mg	ごはん チンジャオロース 切り干し大根とちりめんの酢物 コンソメスープ	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米、押麦	牛乳、牛肉(もも)、とろけるチーズ、ベーコン、ちりめん	きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、切り干しだいこん、干ししいたけ	オレンジジュース 牛乳 じゃがいもチーズ
24	金	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 350 mg	ハヤシライス きゅうりとハムのマリネ トマト	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、牛肉(もも)、脱脂粉乳、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん、トマトジュース缶、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	牛乳 牛乳 コーン入り蒸しパン
25	土	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 284 mg	ごはん 五目豆煮 キャベツの酢物	砂糖、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、だいず(ゆで)、さつま揚げ、ちくわ、煮干し(だし用)	キャベツ、きゅうり、にんじん、こんにぶ(煮物用)	牛乳 牛乳 ゴーフレット
26	日						
27	月	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 97 mg	鮭と枝豆のごはん【誕生日会】 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ 果物	砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油、米(以上児50g)、米	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、さけ(塩)	すいか、みかん缶、きゅうり、マーマレード、にんじん、えだまめ、昆布(だし用)、かんでん(粉)	野菜・果物ジュース お茶 牛乳寒
28	火	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 314 mg	ごはん レバーのマリアナソース ブロッコリーのごまあえ 豆腐とかぼちゃのみそ汁	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、すりごま、米、押麦	牛乳、牛レバー、木綿豆腐、みそ、ちくわ、煮干し(だし用)	ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 牛乳 えびせん
29	水	エネルギー 377 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 176 mg	ロールパン スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ トマト	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ロールパン	卵、木綿豆腐、ウインナー、ロースハム	トマト、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しひじき、セロリー	牛乳 お茶 コーンと豆腐のおやき
30	木	エネルギー 486 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 380 mg	ごはん 魚のみそ焼き 青菜ときのこのあえもの けんちん汁	砂糖、米、押麦	牛乳、魚切り身、焼き豆腐、みそ、かまぼこ、煮干し(だし用)	こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、ささがきごぼう、ねぎ、しょうが	牛乳 牛乳 ワッフル

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。

家庭でできる食育…この機会に日頃の食生活を見直し、できる食育から始めてみませんか？

- あいさつをする
- 一緒に準備や片づけをする
- 家族で食べる
- 一緒に買い物に行く
- 正しい配膳をする



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)	447	482	鉄(mg)	2.2	2.2	カルシウム(mg)	207
たんぱく質(g)	17.9	20.4	ビタミンC(mg)	19	27	食物繊維(g)	3.1	4.4
脂 質(g)	12.4	16.7						
塩 分(g)	1.4	1.4						