



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	木	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 24.7 g カルシウム 237 mg	キーマカレー フレンチサラダ 果物	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	牛乳、合挽肉	りんご、たまねぎ、トマト、レタス、プロコリー、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 バームクーヘン
2	金	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 334 mg	ごはん 酢鶏 青菜のツナあえ わかめスープ	油、砂糖、片栗粉、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ベーコン、煮干し(だし用)	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、わかめ(乾)、干しいたけ、しょうが	牛乳 牛乳 米せんべい
3	土	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 152 mg	ごはん 鶏肉とれんこんの甘辛あえ いんげんのごまあえ	片栗粉、油、ごま、砂糖、米、押麦	鶏肉	さやいんげん、れんこん、ピーマン、にんじん、しょうが	牛乳 お茶 野菜スナック
4	日						
5	月	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 367 mg	ごはん 肉じゃが はくさいのおひたし 豆腐となすのみそ汁	じゃがいも、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)	はくさい、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、さやいんげん、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 牛乳 クッキー
6	火	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 107 mg	ごはん 鮭のチャンチャン焼き きんぴら トマト	スパゲティ、油、砂糖、ごま油、米、押麦	サーモン(切身)、さつま揚げ、みそ、ベーコン、煮干し(だし用)、バター	トマト、たまねぎ、しめじ、ささがきごぼう、にんじん、ピーマン、さやいんげん、しいたけ、にんにく	乳酸菌飲料 お茶 きのこスパゲティ
7	水	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 223 mg	里芋とひじきの炊き込みご飯 鶏肉のたつた揚げ マカロニサラダ 果物 【誕生日会】	洗いさといも、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、米(以上児50g)、米	鶏もも肉、ロースハム、ちりめん、からあげ(松山あげ)	なし、きゅうり、キャベツ、にんじん、昆布(だし用)、しょうが、干しいたけ	牛乳 お茶 プリン
8	木	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 164 mg	ごはん 豚肉と豆腐のみそバター炒め 酢物 はるさめときのこのスープ	砂糖、はるさめ、油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、みそ、バター	きゅうり、キャベツ、レタス、にんじん、しめじ、ジャム、わかめ(乾)	牛乳 牛乳 クラッカーサンド
9	金	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 411 mg	ごはん いもたき 青菜ともやしのごまあえ 果物	洗いさといも、ホットケーキ粉、砂糖、すりごま、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)、きな粉	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 牛乳 お月見蒸しパン
10	土	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 148 mg	ごはん 魚のかば焼き さつまいものオレンジ煮 トマトサラダ	さつまいも、片栗粉、砂糖、油、米、押麦	あじ	トマト、きゅうり、みかん濃縮果汁	牛乳 お茶 野菜スナック
11	日						
12	月	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 162 mg	ごはん 魚のオーロラソースかけ ひじきのサラダ 野菜スープ	じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油、米、押麦	調整豆乳(フルーツ味)、魚切身、ロースハム	きゅうり、たまねぎ、にんじん、セロリ、干しいたけ	牛乳 フルーツ豆乳 塩せんべい
13	火	エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.0 g カルシウム 205 mg	肉みそキャベツ丼 青菜としめじのあえもの 果物	砂糖、片栗粉、油、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、ベーコン、みそ	りんご、ほうれんそう、キャベツ、もも缶、みかん缶、たまねぎ、しめじ	牛乳 お茶 フルーツヨーグルト
14	水	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.1 g カルシウム 250 mg	ロールパン 鶏肉のクリーム煮 青菜のごまあえ トマト	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、すりごま、油、ロールパン	牛乳、鶏もも肉、ちりめん	こまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、コーン(冷凍)	牛乳 お茶 わかめとちりめんのおにぎり
15	木	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 223 mg	ごはん レバーのバーベキューソースかけ じゃがいもとベーコンのカレー炒め 果物	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、牛レバー、ベーコン	バナナ、ピーマン、にんじん、りんご、レモン(果汁のみ使用)、しょうが	牛乳 牛乳 ミニシュークリーム
16	金	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 331 mg	ごはん 焼き魚 かぼちゃのうま煮 豚汁	砂糖、油、米、押麦	牛乳、さば(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、切り干しだいこん、ねぎ	牛乳 牛乳 カステラ

※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 494 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 209 mg	ごはん 肉じゃが きゅうりとちりめんの酢物	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	牛肉(肩ロース)、ちりめん	きゅうり、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)	牛乳 お茶 ビスケット
18	日						
19	月		敬老の日				
20	火	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 24.8 g カルシウム 271 mg	ごはん 【食育の日】 ミルフィーユカツ はるさめとわかめの酢物 きのこスープ	砂糖、パン粉、油、焼心、はるさめ、小麦粉、米、押麦	牛乳、豚肉(カツ用)、バター、煮干し(だし用)	レタス、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 牛乳【かみかみおやつ】 お麩のラスク
21	水	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 150 mg	ごはん 魚のカレーあんかけ 中華風酢物 チンゲンサイと卵のスープ	片栗粉、油、砂糖、米、押麦、ごま油	牛乳、魚切身、ちくわ	トマト、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ	オレンジジュース 牛乳 コーンスナック
22	木	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.1 g カルシウム 151 mg	ロールパン ハンバーグ フロッコリーサラダ じゃがバター	じゃがいも、もち米、砂糖、米、油、パン粉、ロールパン	合挽肉、あずき(乾)、ロースハム、卵、きな粉、バター、凍り豆腐	レタス、きゅうり、フロッコリー、たまねぎ、にんじん	牛乳 お茶 おはぎ
23	金		秋分の日				
24	土	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 124 mg	ごはん 豚肉のバーベキューソース ツナサラダ	片栗粉、油、砂糖、米、押麦	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	フロッコリー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、りんご、レモン(果汁のみ使用)	牛乳 お茶 米せんべい
25	日						
26	月	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 315 mg	ごはん マーボーなす ナムル 果物	さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、米、押麦	牛乳、合挽肉、ロースハム	りんご、なす、ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、干しいたけ	牛乳 牛乳 揚げさつまいも
27	火	エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 240 mg	ごはん 魚のムニエル 白和え だいこんのすまし汁	小麦粉、砂糖、油、すりごま、米、押麦	サーモン(切身)、木綿豆腐、煮干し(だし用)	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、干しひじき、わかめ(乾)	牛乳 お茶 おにぎりせんべい
28	水	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 149 mg	ごはん 鶏肉のマヨ絡め にんじんしりしり トマト	ゆで中華めん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油、ごま、米、押麦	鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	にんじん、トマト、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、きゅうり、しょうが、パセリ、にんにく	飲むヨーグルト お茶 ジャージャー麺
29	木	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 437 mg	ごはん 厚揚げの挽き肉煮 切り干し大根とちりめんの酢物 かぼちゃのみそ汁	砂糖、片栗粉、油、米、押麦	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、みそ、煮干し(だし用)、ちりめん	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、さやいんげん、干しいたけ	牛乳 牛乳 えびせん
30	金	エネルギー 667 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 23.8 g カルシウム 210 mg	ごはん 魚のトマトソース煮 青菜とキャベツのおかかあえ 果物	小麦粉、油、黒砂糖、片栗粉、砂糖、米、押麦	魚切身、かにかまぼこ、削りぶし	りんご天然果汁、バナナ、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	牛乳 りんごジュース ちんすこう

【健康増進普及月間】

毎年9月は健康増進普及月間となっています。生活習慣病の特性や個人の生活習慣改善の重要性等について国民一人一人の理解を深め、健康づくりに取り組むことを目的としています。

- ① 毎日プラス10分の身体活動
- ② 1日あと70gの野菜をプラス
- ③ 禁煙でタバコの煙をマイナス
- ④ 健診・検診で定期的な健康チェック

日本人は約280g/日の野菜を食べています。
+70gで目標量350g/日を達成!

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	497	鉄(mg)	2.2	2.3		
たんぱく質(g)	17.9	19.9	カルシウム(mg)	207	237			
脂 質(g)	12.4	16.1	ビタミンC(mg)	19	26			
塩 分(g)	1.4	1.3	食物繊維(g)	3.1	4.5			