



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 539 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.3 g カルシウム 244 mg	鯛めし 【誕生日会】 鶏肉のレモン煮 スパゲティサラダ 果物	スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、米(以上児55g)、米	牛乳、鶏もも肉、たしい(切身)、ロースハム、からあげ(松山あげ)	いちご、きゅうり、キャベツ、レモン(果汁のみ使用)、昆布(だし用)、みつば、しょうが	牛乳	牛乳 カステラ
		エネルギー 495 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 419 mg	ごはん 五目豆煮 青菜のおかかあえ すまし汁	焼ふ、砂糖、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、だしい(ゆで)、煮干し(だし用)、削りぶし	こまつな、たまねぎ、しめじ、洗いごぼう、にんじん、だいこん、干しひじき、わかめ(乾)、干しいたけ	牛乳	牛乳 ひなあられ
3	金	エネルギー 97 kcal たんぱく質 0.9 g 脂 質 1.9 g カルシウム 4 mg	お別れ遠足					りんごジュース スナック菓子
		エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.6 g カルシウム 145 mg	ごはん 豚肉と青菜炒め はるさめの酢物 果物	はるさめ、砂糖、油、ごま油、米、押麦	豚肉(もも)、ロースハム	チンゲンサイ、パイン缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん	牛乳	お茶 米せんべい
6	月	エネルギー 682 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 25.0 g カルシウム 155 mg	ごはん 揚げ肉のおろし煮 かぼちゃのカレーマヨネーズあえ トマト	小麦粉、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、ロースハム	かぼちゃ、トマト、だいこん、きゅうり、たまねぎ、レモン果汁	りんごジュース	牛乳 マドレーヌ
		エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 286 mg	ごはん 魚のみそ煮 ほうれんそうのおかかあえ きのこスープ	砂糖、米、押麦	牛乳、魚切り身、みそ、かまぼこ、煮干し(だし用)、削りぶし	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが	牛乳	牛乳 きなこ菓子
8	水	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 25.3 g カルシウム 172 mg	ロールパン ひじき入りハンバーグ にんじんしりしり ゆでブロッコリー	米、パン粉、押麦、マヨネーズ、油、ロールパン	牛乳、合挽肉、さけ(塩)、押し豆腐、ツナ油漬缶、卵	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、干しひじき	牛乳	お茶 鮭おにぎり
		エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 396 mg	ごはん はくさいと鶏団子の煮込み ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそ汁	じゃがいも、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ちりめん、煮干し(だし用)	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)	牛乳	牛乳 ビスケット
10	金	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 274 mg	ごはん 魚のトマトソース煮 切り干し大根の酢物 果物	ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、魚切身、ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶	黄桃缶、きゅうり、バナナ、たまねぎ、切り干しだいこん	牛乳	牛乳 バナナホットケーキ
		エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 223 mg	ごはん 肉豆腐 青菜のあえもの 果物	砂糖、油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉(もも)、煮干し(だし用)、削りぶし	こまつな、バナナ、しめじ、にんじん、たまねぎ	牛乳	お茶 えびせん
13	月	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 350 mg	ごはん 豚肉の香味焼き わかめときゅうりの酢物 豆腐のみそ汁	砂糖、油、ごま、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、ちくわ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	たまねぎ、きゅうり、しめじ、ジャム、ピーマン、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳	お茶 ジャム入りヨーグルト
		エネルギー 580 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 230 mg	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	じゃがいも、砂糖、油、米、押麦	牛乳、牛肉(もも)、ロースハム	りんご、たまねぎ、レタス、にんじん、トマトジュース缶、きゅうり、コーン(冷凍)	牛乳	牛乳 クッキー
15	水	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 109 mg	ごはん 魚のフライ ひじきのごまネーズ トマト	スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、すりごま、米、押麦	魚切り身、ベーコン、ツナ水煮缶、粉チーズ	トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、干しひじき、にんにく	野菜果物ジュース	お茶 春野菜の彩りパスタ
		エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 320 mg	すき焼き丼 キャベツとわかめの甘酢あえ 果物	ロールパン、砂糖、糸こんにゃく、油、米、押麦	牛乳、牛肉(もも)、厚揚げ、かにかまぼこ	バナナ、はくさい、キャベツ、もやし、白ねぎ、ささがきごぼう、にんじん、わかめ(乾)	牛乳	牛乳 揚げパン

※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 558 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.9 g カルシウム 380 mg	ごはん 魚のごま風味揚げ 青菜の磯浸し かきたま汁	片栗粉、油、ごま、米、押麦	牛乳、魚切り身、卵、煮干し(だし用)、削りぶし	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、刻みのみり、わかめ(乾)	牛乳 牛乳 揚げせんべい		
18	土	エネルギー 494 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 135 mg	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 はくさいのみみ漬	じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、米、押麦	合挽肉	はくさい、みかん缶、もやし、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	牛乳 お茶 野菜スナック		
19	日								
20	月	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 32.4 g カルシウム 270 mg	ロールパン 【食育の日】 一口カツ はるさめサラダ 野菜スープ	さつまいも、油、マヨネーズ、パン粉、はるさめ、小麦粉、ロールパン	牛乳、豚肉(カツ用)、ロースハム、ベーコン	トマト、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、しめじ、にんじん	牛乳 牛乳【かみかみおやつ】 さつまいもスティック		
21	火		春分の日						
22	水	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.9 g カルシウム 224 mg	ごはん タンドリーぶり 青菜とはくさいのあえもの トマト	片栗粉、油、米、押麦	調整豆乳(フルーツ味)、ぶり(切身)、ヨーグルト(無糖)	こまつな、トマト、はくさい、コーン(冷凍)、にんじん、刻みこんぶ	牛乳 フルーツ豆乳 甘辛せんべい		
23	木	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 187 mg	ごはん マーボー豆腐 ナムル 果物	マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま、油、米、押麦	木綿豆腐、合挽肉、ロースハム、きな粉	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、干しいたけ	牛乳 お茶 マカロニきなこ		
24	金	エネルギー 570 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 242 mg	ゆかりごはん 【年長児リクエスト】 味噌ラーメン 鶏肉のからあげ りんごサラダ	生中華めん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、豚肉、生クリーム、みそ、なると	レタス、きゅうり、りんご、もやし、キャベツ、いちご、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳【年長児リクエスト】 いちごのケーキ		
25	土		卒園式						
26	日								
27	月	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 235 mg	ごはん 魚の照り煮 だいこんサラダ じゃがいものみそ汁	焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、すりごま、油、米、押麦	牛乳、魚切り身、豚肉(もも)、みそ、かにかまぼこ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが	オレンジジュース お茶 焼きそば		
28	火	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 339 mg	ごはん レバーの甘辛煮 青菜ときこのおひたし トマト	じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、米、押麦	牛レバー、削りぶし	こまつな、トマト、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	牛乳 ジョア パイ菓子		
29	水	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 134 mg	カレーライス きゅうりとハムのマリネ 果物	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	豚肉(もも)、ロースハム	バナナ、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく	牛乳 お茶 フルーツゼリー		
30	木	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.9 g カルシウム 296 mg	ごはん 魚の竜田揚げ 青菜のあえもの 豆腐入りすまし汁	片栗粉、油、米、押麦	牛乳、魚切り身、木綿豆腐、なると、ちくわ、煮干し(だし用)	ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳 牛乳 いもがし		
31	金	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 137 mg	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 キャベツとかにかまの酢物 果物	赤飯、米、もち米、片栗粉、油、砂糖、ロールパン	鶏もも肉、かにかまぼこ、あずき(ゆで)	キャベツ、黄桃缶、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、にんじん	牛乳 お茶 赤飯		
<p>年度末の3月、子供たちは1年間で目覚ましく成長していくものだ改めて感じました。4月に比べるとすっかりお兄さん・お姉さんの顔になりました。ひまわり組さんは卒園式を迎えますが、卒園してからも食べることを楽しみ、健康的に過ごしてほしいと願っています。私達も給食を通して子供たちの笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいながら毎日楽しく作ることができました。これからも安心・安全を心がけた給食を提供していきたいと思います。</p>									
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)	491	516	鉄(mg)	2.3	2.4		
		たんぱく質(g)	19.6	21.1	カルシウム(mg)	225	236		
		脂 質(g)	13.6	17.3	ビタミンC(mg)	20	27		
		塩 分(g)	1.5	1.4	食物繊維(g)	3.3	4.3		