



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	火	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23.0 g カルシウム 223 mg	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ 果物	じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、トマトジュース缶	牛乳 ポテトフライ
2	水	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.6 g カルシウム 350 mg	ごはん 豆腐団子の空揚げ 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	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 いもがし
3	木	エネルギー 408 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 318 mg	ごはん 華風炒め 野菜のごまあえ 果物	ロールパン、ピーマン、油、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ	バナナ、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、しょうが、干しいたけ	牛乳 揚げパン
4	金	エネルギー 342 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 176 mg	ごはん 魚のごまみそ焼き 切り干し大根とちりめんの酢物 けんちん汁	砂糖、油、ごま	さば(切身)、焼き豆腐、カルピス、煮干し(だし用)、ちりめん、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ささがきごぼう、切り干しだいこん、ねぎ	カルピス ウエハース
5	土	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 237 mg	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとハムの酢物	はるさめ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、合挽肉、ロースハム	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳 甘辛せんべい
6	日						
7	月	エネルギー 255 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 8.9 g カルシウム 80 mg	親子丼 ひじきのサラダ 果物	砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、ロースハム	たまねぎ、メロン、きゅうり、にんじん、セロリ、干しひじき、ねぎ、干しいたけ	お茶 塩せんべい
8	火	エネルギー 345 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 431 mg	ごはん 五目煮豆 青菜のおかかあえ なすのみそ汁	糸こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏もも肉、だいず(ゆで)、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)、削りぶし	ごまつな、なす、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(煮物用)	牛乳 ゴーフレット
9	水	エネルギー 450 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 24.6 g カルシウム 269 mg	ごはん 松風焼き はるさめの酢物 ゆでブロッコリー	はるさめ、片栗粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ハム	ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん	牛乳 マドレーヌ
10	木	エネルギー 327 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.7 g カルシウム 45 mg	パン ささみのカレー揚げ レタスとコーンのサラダ じゃがいもとウィンナーのスープ	米、じゃがいも、油、小麦粉、押麦、砂糖	鶏ささ身、鶏もも肉、かにかまぼこ、ウィンナー、からあげ(松山あげ)	レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ささがきごぼう、昆布(だし用)、干しいたけ	お茶 しょうゆ飯
11	金	エネルギー 272 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 52 mg	ゆかりごはん 魚のみそ煮 野菜炒め トマト	砂糖、油	魚切り身、豚肉(もも)、みそ	トマト、みかん缶、パイン缶、キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しょうが	お茶 フルーツポンチ
12	土	エネルギー 289 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.7 g カルシウム 255 mg	ごはん 鶏肉と青菜の甘辛炒め もやしの彩りあえ	砂糖、油、すりごま	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 かりんとう
13	日						
14	月	エネルギー 364 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 291 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	砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 きなこ菓子
15	火	エネルギー 404 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 320 mg	ごはん 白身団子のオーロラソース 青菜のあえもの 枝豆	食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、白身魚すり身、バター	ごまつな、えだまめ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、ごぼう、レモン(果汁のみ使用)	牛乳 レモンシュガートースト
16	水	エネルギー 346 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 27 mg	パン 豚肉のケチャップ炒め ツナポテト 果物	じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉(もも)、ツナ油漬缶	バナナ、とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ピーマン	お茶 ゆでとうもろこし

※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)

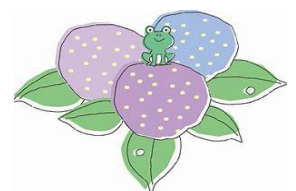


日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ
17	木	エネルギー 360 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 412 mg	ごはん 肉じゃが 青菜の磯浸し 豆腐ときこのみそ汁	じゃがいも、砂糖	牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも)、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)、削りぶ	こまつな、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、刻みのみり	牛乳 ハッピーターン
18	金	エネルギー 540 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 10.8 g カルシウム 70 mg	醤油ラーメン【食育の日】 から揚げ 果物	生中華めん、米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	鶏もも肉、焼き豚、たこ(茹)、なると、からあげ(松山あげ)	すいか、もやし、コーン缶、キャベツ、にんじん、生わかめ、にら、ねぎ、洗いごぼう、しょうが、昆布(だし用)	お茶【かみかみおやつ】 たこ飯
19	土	エネルギー 327 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 332 mg	ごはん 豚肉と切り干し大根の煮物 トマトときゅうりの甘酢和え	糸こんにゃく、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、煮干し(だし用)	トマト、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、わかめ(乾)	牛乳 ビスケット
20	日						
21	月	エネルギー 334 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 113 mg	さけと枝豆のごはん【誕生日会】 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ 果物	マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、さけ(塩)	ぶどう天然果汁、トマト、きゅうり、マーマレード、にんじん、えだまめ、昆布(だし用)、かんてんクック	お茶 あじさいヨーグルト
22	火	エネルギー 332 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 107 mg	ごはん チンジャオロース うりのごまあえ コンソメスープ	油、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま油	調整豆乳(フルーツ味)、牛肉(もも)、ベーコン	しろり、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、しめじ	ショア クラッカー
23	水	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.9 g カルシウム 361 mg	ポークカレー トマトとレタスのサラダ 果物	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、レタス、きゅうり、にんじん、にんにく	牛乳 パンケーキ
24	木	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.5 g カルシウム 223 mg	パン レバーのマリアナソースかけ コールスローサラダ 果物	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、焼豆、油	牛乳、牛レバー、バター、みそ	バナナ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	牛乳 お麩のラスク
25	金	エネルギー 331 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 254 mg	ごはん 焼き魚 きんぴら 豆腐のみそ汁	砂糖、油、ごま油	魚切身、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)、さつま揚げ	ささがきごぼう、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 プリン
26	土	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 232 mg	ごはん ポークビーンズ キャベツの酢物	じゃがいも、砂糖、油	牛乳、だいず(ゆで)、豚肉(もも)、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	牛乳 クッキー
27	日						
28	月	エネルギー 332 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 216 mg	ごはん 高野豆腐のひき肉かけ 青菜ときこのあえもの 果物	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、かまぼこ、煮干し(だし用)	すいか、こまつな、しめじ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、干しいただけ	お茶 焼きそば
29	火	エネルギー 499 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.3 g カルシウム 464 mg	ごはん 魚のフライ ひじき煮 ビーフン汁	糸こんにゃく、パン粉、ビーフン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鮭切身、煮干し(だし用)、ベーコン、からあげ(松山あげ)	たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、干しひじき、ねぎ、干しいただけ	牛乳 ミレービスケット
30	水	エネルギー 216 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.2 g カルシウム 73 mg	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのごまあえ トマト	じゃがいも、油、砂糖、すりごま	豚肉(もも)、ちくわ、とろけるチーズ	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが	お茶 じゃがいもチーズ

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		以上児		目標量		以上児	
	エネルギー(kcal)	385	374	鉄(mg)	2.3	2.3		
たんぱく質(g)	20.0	20.0	カルシウム(mg)	246	228			
脂質(g)	15.5	15.4	ビタミンC(mg)	22	30			
塩分(g)	1.6	1.6	食物繊維(g)	3.3	3.6			