



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	水	エネルギー 450 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.2 g カルシウム 228 mg	キーマカレー コーンサラダ トマト	じゃがいも、マヨネーズ、油	合挽肉、ロースハム	たまねぎ、レタス、トマト、コーン(冷凍)、にんじん	お茶 薄焼きせんべい
2	木	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 213 mg	ごはん 酢豚 青菜のあえもの わかめスープ	小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、バター、ちくわ、ベーコン	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、レモン果汁、わかめ(乾)、干しいたけ、しょうが	牛乳 マドレーヌ
3	金	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 213 mg	ごはん さけのチャンチャン焼き ごぼうとこんにゃくの炒め煮 トマト	糸こんにゃく、砂糖、油、ごま油	牛乳、サーモン(切身)、みそ、煮干し(だし用)	バナナ、トマト、ささがきごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン	牛乳 果物・ウエハース
4	土	エネルギー 64 kcal たんぱく質 170.4 g 脂質 276.8 g カルシウム -383 mg	ごはん 厚揚げの中華煮 わかめときゅうりの酢物	砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、ちくわ、煮干し(だし用)	きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、わかめ(乾)	お茶 ゼリー
5	日						
6	月	エネルギー 309 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 21.8 g カルシウム 317 mg	パン レバーのバーベキューソースかけ キャベツのおひたし トマト	ゆで中華めん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛レバー、鶏ひき肉、かにかまぼこ、みそ	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、りんご、きゅうり、レモン(果汁のみ使用)、しょうが、にんじん	お茶 ジャージャー麺
7	火	エネルギー 309 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 21.8 g カルシウム 317 mg	ごはん 焼き魚 白和え だいこんのすまし汁	砂糖、油、すりごま	さば(切身)、木綿豆腐、煮干し(だし用)	りんご天然果汁、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、わかめ(乾)	りんごジュース ブリッツ
8	水	エネルギー 426 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 216 mg	里芋とひじきの炊き込みごはん 鶏肉のたつた揚げ 【誕生日会】 スパゲティサラダ 果物	さといも、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油	アイスクリーム、鶏もも肉、ロースハム、ちりめん、からあげ(松山あげ)	りんご、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、昆布(だし用)、しょうが、干しひじき	お茶 アイスクリーム
9	木	エネルギー 364 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 275 mg	パン 鶏肉のクリーム煮 青菜のごまあえ 果物	さつまいも、小麦粉、砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、バター	こまつな、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、フロコリー、にんじん、しめじ	牛乳 スイートポテト風
10	金	エネルギー 305 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 89 mg	ごはん 魚のオーロラソースかけ ひじきのサラダ はるさめときのこのスープ	油、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、魚切身、ロースハム	きゅうり、レタス、にんじん、ジャム、しめじ、セロリー、干しひじき	牛乳 クラッカーサンド
11	土	エネルギー 56 kcal たんぱく質 121.7 g 脂質 187.0 g カルシウム -252 mg	ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 はくさいのおひたし	じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉、削りぶし	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん	牛乳 かりんとう
12	日						
13	月	エネルギー 323 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 337 mg	ごはん かき揚げ はくさいのおかかあえ 豚汁	さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、ちくわ、ウインナー、煮干し(だし用)、粉チーズ、削りぶし	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、ささがきごぼう、えのきたけ、ねぎ	牛乳 プリン
14	火	エネルギー 323 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 337 mg	衣笠丼 青菜としめじのソテー トマト	サンドイッチパン、砂糖、油	牛乳、卵、油揚げ、ベーコン、バター、煮干し(だし用)	ほうれんそう、トマト、にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、ねぎ、レモン(果汁のみ使用)	牛乳 にんじんジャムサンド
15	水	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 80 mg	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら きゅうりのおかかあえ さつまいものみそ汁	さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま	豚肉(もも)、木綿豆腐、合挽肉、みそ、煮干し(だし用)、ちりめん、削りぶし	きゅうり、たまねぎ、ささがきごぼう、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 マカロニミートソース
16	木	エネルギー 416 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 245 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、糸こんにゃく、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	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 ミニシュークリーム

※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 339 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 352 mg	ごはん 華風炒め ブロッコリーのカニあんかけ トマト	ホットケーキ粉、 ピーフン、砂糖、 油、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、牛 乳、かにかまぼ こ、きな粉	ブロッコリー、トマト、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、干しいたけ	お茶 お月見蒸しパン
18	土	エネルギー 190 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 198.0 g カルシウム 202 mg	ごはん 牛肉の香味焼き キャベツの酢物 トマト	砂糖、油	牛乳、牛肉、かにか まぼこ	キャベツ、トマト、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、ね ぎ	牛乳 クリームサンドビスケット
19	日						
20	月		敬老の日 				
21	火	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 24.5 g カルシウム 294 mg	わかめごはん 【食育の日】 はんぺんフライ マカロニサラダ 果物	ホットケーキ粉、 油、マカロニ、マヨ ネーズ、小麦粉、パ ン粉、砂糖	牛乳、はんぺん、 ウインナー、ロー スハム	きゅうり、キャベツ	牛乳【かみかみおやつ】 アメリカンドック
22	水	エネルギー 364 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.6 g カルシウム 287 mg	パン ひじき入りハンバーグ フレンチサラダ じゃがバター	じゃがいも、パン 粉、油、砂糖	調整豆乳(フルーツ 味)、合挽肉、押し 豆腐、卵、ツナ油 漬缶、バター	レタス、たまねぎ、きゅう り、コーン(冷凍)、干しひ じき	フルーツ豆乳 甘辛せんべい
23	木		秋分の日				
24	金	エネルギー 372 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 21.2 g カルシウム 127 mg	ごはん 魚のカレーあんかけ ブロッコリーのサラダ 果物	油、片栗粉、砂糖	牛乳、魚切身、 ロースハム	バナナ、ブロッコリー、きゅ うり、たまねぎ、レタス	牛乳 きなこ菓子
25	土	エネルギー 48 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 268 mg	ごはん 厚揚げの挽き肉煮 華風サラダ トマト	はるさめ、砂糖、 油、片栗粉、ごま油	厚揚げ、鶏ひき 肉、ロースハム、 煮干し(だし用)	トマト、たまねぎ、きゅう り、干しいたけ	お茶 おかき
26	日						
27	月	エネルギー 642 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 28.5 g カルシウム 296 mg	パン 鶏肉のマヨ絡め にんじんしりしり 果物	じゃがいも、マヨ ネーズ、油、片栗 粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉、ツ ナ油漬缶	りんご、にんじん、コーン (冷凍)、グリーンピース(冷 凍)、しょうが	お茶 ヨーグルト
28	火	エネルギー 642 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 28.5 g カルシウム 296 mg	ごはん 魚のごまみそ焼き 青菜ときのこのおひたし 豆腐入りすまし汁	砂糖、米、油、すり ごま	牛乳、さば(切 身)、木綿豆腐、あ ずき(乾)、きな 粉、煮干し(だ し用)、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、に んじん、しめじ、ねぎ、わか め(乾)	お茶 おはぎ
29	水	エネルギー 11 kcal たんぱく質 114.8 g 脂 質 218.8 g カルシウム 323 mg	ごはん 豚肉と豆腐のみそバター炒め もやしの酢物 トマト	砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(もも)、ツナ 油漬缶、みそ、パ ター	キャベツ、トマト、きゅう り、もやし、にんじん、コー ン(冷凍)	牛乳 えびせん
30	木	エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.6 g カルシウム 62 mg	ごはん マーボーなす ナムル スティックきゅうり	ロールパン、砂糖、 油、マヨネーズ、片 栗粉、ごま油	牛乳、合挽肉、か まぼこ、みそ	なす、ごまつな、きゅうり、 たまねぎ、もやし、にんじ ん、ピーマン、干しいたけ	牛乳 揚げパン

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、食生活が大きく変わり家庭での食生活が大切になっています。

『おうちごはんバランスプラス』

『毎日野菜をプラス1皿』

『おいしく減塩 1日マイナス2g』

『毎日のくらしにwithミルク』

を意識してみましょう！



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	381	鉄(mg)	2.3	2.3		
たんぱく質(g)	20.0	19.2	カルシウム(mg)	246	231			
脂 質(g)	15.5	18.5	ビタミンC(mg)	22	29			
塩 分(g)	1.6	1.5	食物繊維(g)	3.3	4.2			