



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	金	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 250 mg	カレーライス グリーンフレンチサラダ 果物	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳 コーンスナック	
2	土	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 250 mg	ごはん 鶏肉の甘辛炒め ひじきのごまネーズ トマト	マヨネーズ、油、砂糖、すりごま、米、押麦	牛乳、鶏もも肉	りんご、トマト、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、ねぎ、干しひじき	牛乳 果物・えびせん	
3	日							
4	月	エネルギー 64 kcal たんぱく質 182.6 g 脂 質 300.7 g カルシウム 419 mg	ごはん 大豆入り磯煮 キャベツのおひたし かぼちゃのみそ汁	系こんにゃく、油、砂糖、すりごま、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、だいず、みそ、かまぼこ、煮干し(だし用)、松山あげ	こまつな、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しひじき、ねぎ	オレンジジュース 牛乳 リッツ	
5	火	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.1 g カルシウム 319 mg	ごはん レバーの甘辛煮 スパゲティサラダ トマト	じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	牛レバー、ツナ水煮缶	トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが	牛乳 お茶 フルーツゼリー	
6	水	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 323 mg	ごはん 焼き魚 卵入り野菜炒め 麩とわかめのスープ	さつまいも、油、砂糖、焼豆、黒ごま、米、押麦	牛乳、魚切身、卵、ウィンナー、煮干し(だし用)	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 大学いも	
7	木	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 323 mg	ロールパン れんこん入りハンバーグ リョネーズポテト ゆでブロッコリー	じゃがいも、砂糖、パン粉、マヨネーズ、油、米、ロールパン	合挽肉、押し豆腐、油揚げ、卵、ベーコン、バター	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、れんこん、ピーマン、ごぼう、昆布(だし用)、刻みのり	牛乳 お茶 こぎつね寿司	
8	金	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 242 mg	ごはん 筑前煮 わかめとはくさいの酢物 トマト	砂糖、油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、ちりめん、煮干し(だし用)	はくさい、トマト、だいこん、洗いごぼう、にんじん、さやいんげん、わかめ(乾)	牛乳 ビスケット	
9	土	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 290 mg	ごはん チャブチェ風 もやしの酢みそあえ トマト	はるさめ、砂糖、油、すりごま、ごま油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、みそ	もやし、トマト、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ピーマン、にんじん、干ししいたけ	牛乳 サブリ	
10	日							
11	月	エネルギー 18 kcal たんぱく質 86.6 g 脂 質 155.3 g カルシウム 224 mg	ごはん 肉じゃが 切り干し大根の酢物 果物	じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、チーズ(固形)、脱脂粉乳、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう	牛乳 チーズ入り蒸しパン	
12	火	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.9 g カルシウム 136 mg	ごはん 魚のレモン煮 ツナポテト レタスのスープ	じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	牛乳、魚切身、ツナ油漬缶、ベーコン	レタス、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、レモン(果汁のみ使用)	野菜・果物ジュース 牛乳 塩せんべい	
13	水	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 340 mg	ごはん 豆腐団子の空揚げ 青菜の煮びたし トマト	小麦粉、油、砂糖、米、押麦	押し豆腐、合挽肉、卵、豚肉(もも)、からあげ(松山あげ)、削りぶし	こまつな、トマト、キャベツ、しめじ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	牛乳 お茶 お好み焼き(豚肉・卵)	
14	木	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 340 mg	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 はるさめとわかめの酢物 トマト	じゃがいも、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、米、押麦	鶏もも肉	りんご天然果汁、トマト、マーマレード、にんじん、コーン(冷凍)、わかめ(乾)	牛乳 りんごジュース クラッカーサンド	
15	金	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 167 mg	ごはん 魚のチーズフリッター 彩りあえ ビーフン汁	ビーフン、小麦粉、油、片栗粉、すりごま、砂糖、米、押麦	牛乳、魚切身、ちくわ、粉チーズ、豚肉、煮干し(だし用)	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳 米せんべい	
16	土	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 188 mg	秋季大運動会					

※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	日							
18	月	エネルギー 123 kcal たんぱく質 81.2 g 脂質 39.8 g カルシウム -2 mg	ごはん 豚肉と切り干し大根の煮物 はくさいのごま酢あえ トマト	食パン、糸こんにゃく、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま、米、押麦	豚肉、ちりめん、煮干し(だし用)、粉チーズ	はくさい、トマト、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、コーン(冷凍)	牛乳 お茶 しらすのバケツ	
19	火	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 301 mg	ふりかけごはん【食育の日】 魚の天ぷら 拌三絲 豆腐のみそ汁	さつまいも、油、砂糖、はるさめ、小麦粉、片栗粉、ごま油、米、押麦	牛乳、魚切身、木綿豆腐、卵、ロースハム、みそ、煮干し(だし用)、松山あげ	きゅうり、たまねぎ、ねぎ	牛乳 牛乳【かみかみおやつ】 さつまいもステック	
20	水	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 301 mg	くりごはん【誕生日会】 ささみカツ ブロッコリーとハムのマリネ 果物	さつまいも、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま、米(以上児55g)、米	鶏ささ身、ロースハム	かき、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん	牛乳 お茶 プリン	
21	木	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 301 mg	牛丼 ポテトサラダ 果物	じゃがいも、糸こんにゃく、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、油、米、押麦	牛肉(もも)、ベーコン、煮干し(だし用)	だいこん、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、干しいたけ	牛乳 お茶 だいこんもち	
22	金	エネルギー 492 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 206 mg	ごはん 魚のムニエル さといものそぼろ煮 けんちん汁	洗いさといも、コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、米、押麦	牛乳、魚切身、焼き豆腐、鶏ひき肉、煮干し(だし用)	だいこん、にんじん、さやいんげん、ささがきごぼう、ねぎ	牛乳 牛乳 シリアル	
23	土	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 275 mg	ごはん 八宝菜 青菜ときこのあえもの	油、砂糖、片栗粉、ごま油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、削りぶし	こまつな、たまねぎ、はくさい、しめじ、にんじん、ピーマン	牛乳 牛乳 揚げせんべい	
24	日							
25	月	エネルギー -62 kcal たんぱく質 162.9 g 脂質 264.0 g カルシウム -365 mg	ごはん 豚肉とたまねぎのケチャップ煮 ツナとキャベツのサラダ 果物	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、米、押麦	豚肉(もも)、ツナ油漬、ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんじん、しいたけ、にんにく	牛乳 お茶 きのこスパゲッティ	
26	火	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.7 g カルシウム 303 mg	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのごまあえ 果物	油、砂糖、片栗粉、すりごま、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、合挽肉、ちくわ	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ジャム、ねぎ、干しいたけ	乳酸菌飲料 お茶 ジャム入りヨーグルト	
27	水		運動会ごっこ					
28	木	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.9 g カルシウム 250 mg	ごはん 厚揚げと豚肉の中華炒め レバーのこまつなあえ 果物	油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、牛しる	りんご、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	牛乳 牛乳 バームクーヘン	
29	金	エネルギー -17 kcal たんぱく質 109.2 g 脂質 201.3 g カルシウム -293 mg	ロールパン クリームシチュー りんごサラダ トマト	かぼちゃ、米、油、押麦、砂糖、ロールパン	鶏もも肉、牛乳、松山あげ	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、りんご、しめじ、ブロッコリー、ささがきごぼう、昆布(だし用)	牛乳 お茶 しょうゆ飯	
30	土	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.0 g カルシウム 141 mg	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのサラダ	マヨネーズ、油、米、押麦	調整豆乳(フルーツ味)、豚肉(もも)、ロースハム	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	牛乳 フルーツ豆乳 クラッカー	
31	日							

食品ロス削減推進法に基づき、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」となりました。「食品ロス」とは、本来まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすために、私たち一人一人が「もったいない」を意識して、できることから始めましょう。ちょっとした行動が食品ロスを減らすことにつながります。

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)	485	531	鉄(mg)	2.3	2.3	2.3	2.3
たんぱく質(g)	19.4	20.8	カルシウム(mg)	222	248	222	248	
脂質(g)	13.5	17.7	ビタミンC(mg)	20	32	20	32	
塩分(g)	1.5	1.3	食物繊維(g)	3.3	4.5	3.3	4.5	