



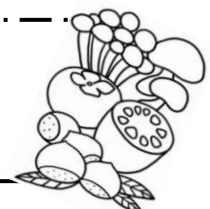
石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
01	木	豆乳	きつねうどん, れんこんのきんぴら, りんご (1歳: りんごゼリー)	牛乳, 鶏そぼろおにぎり
02	金	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, 小松菜のおひたし, 野菜のうま煮, 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)
03	土		白飯, 塩肉じゃが, キャベツのゆかりあえ, みかん缶 (1歳: 豆腐の含め煮), 麦茶	牛乳, みそせんべい
05	月	豆乳	白飯, たらフライ, マカロニサラダ, すき昆布の煮物, みそスープ	牛乳, パウンドケーキ
06	火	豆乳	白飯, 八宝菜, 粉ふき芋, じゃことねぎのふりかけ, にらのすまし汁	牛乳, きなこだんご
07	水	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, チンゲン菜のおかか和え, かぼちゃの甘煮, もやしのみそ汁	牛乳, 麩ラスク
08	木	豆乳	和風パスタ, コールスローサラダ, りんご (1歳: りんごゼリー), 麦茶	牛乳, わかめおにぎり
09	金	豆乳	白飯, 高野豆腐バーグ, もやしの中華風和え物, ねぎのすまし汁, チーズ	牛乳, バタートースト
10	土		豚丼, ほうれん草のごま和え, いちごヨーグルト, 麦茶	牛乳, ホットケーキ
12	月		(スポーツの日)	
13	火	豆乳	白飯, 鶏肉のさっぱり煮, きのこサラダ, おからの炒り煮, みつばのかき玉汁	牛乳, しょうゆだんご
14	水	豆乳	白飯, まぐろの漬け焼き, 切干大根の煮物, 麩のすまし汁	牛乳, 青のりポテト
15	木	豆乳	カレー南蛮うどん, 五目野菜炒め, りんご (1歳: りんごゼリー)	牛乳, ひじきおにぎり
16	金	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, ブロッコリーとちくわのサラダ, 大根とあげの煮物, 麦茶	牛乳, マドレーヌ
17	土		(運動会) 	
19	月	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, キャベツのパインサラダ (1歳: キャベツのさっぱりサラダ), 五目豆, なすのみそ汁	牛乳, ナポリタン
20	火	豆乳	白飯, さばのみそ煮, 春雨サラダ, ひじきの炒り煮, にらのかき玉汁	牛乳, みどりのホットケーキ
21	水	豆乳	白飯, 鶏肉の照り焼き, ポパイサラダ, 焼きトマト, オニオンスープ	牛乳, スイートポテト
22	木	豆乳	しょうゆラーメン, チンゲン菜の和風マヨ和え, 柿 (1歳: 柿ゼリー)	牛乳, おかかおにぎり
23	金	豆乳	《誕生会》きのこのハヤシライス, カミカミサラダ, フルーツヨーグルト (1歳: ヨーグルト), 麦茶	牛乳, フレンチトースト
24	土		焼きそば, わかめスープ, チーズ	牛乳, ゆかりおにぎり
26	月	豆乳	白飯, 豚かつ, ほうれん草の白和え, かぼちゃのそぼろあんかけ, ねぎのかき玉汁	牛乳, ドーナツ
27	火	豆乳	麦入りご飯, カレー, ひじきサラダ, もも缶 (1歳: ももゼリー), 麦茶	牛乳, キャロットケーキ
28	水	豆乳	白飯, 筑前煮, 切干大根のサラダ, マカロニのトマト煮, 里芋とわかめのみそ汁	牛乳, きなこトースト
29	木	豆乳	五目うどん, わかめの煮物, 柿 (1歳: 柿ゼリー)	牛乳, しらすおにぎり
30	金	豆乳	《ハロウィンパレード》かぼちゃのシチューライス, ウィンナーとピーマンのソテー, ハロウィンゼリー, 麦茶	牛乳, ロールパイ
31	土		肉うどん, さつま芋の甘煮, チーズ	牛乳, しょうゆせんべい

10月の 平均栄養価	1人あたり kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児	525	21.8	15.7	242	1.5
目標量	525	21.4	14.9	242	1.5
3才未満児	443	19.1	13.2	213	1.4
目標量	445	18.3	12.7	212	1.4

10月の給食目標

季節の食べ物に
触れてみよう



※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。