



2023/04月分

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	土		中華丼(はくさい),ほうれん草のツナ和え,りんご,お茶	牛乳,みそせんべい
03	月	豆乳	麦入りご飯,豚肉の生姜焼き,ブロッコリー,わかめの煮物,豆腐のかき玉汁	牛乳,米粉のマドレーヌ
04	火	豆乳	白飯,さばのみそ煮,白和え(こまつな・うるい・にんじん),ちくわとコーンの炒め物,しめじのすまし汁	牛乳,青のりポテト
05	水	豆乳	白飯,鶏かつ,インゲンともやしのナムル,五目豆,お茶	牛乳,きなこだんご
06	木	豆乳	ミートソーススパゲティ,きのこマリネ,じゃがいもとコーンのスープ	牛乳,わかめおにぎり,小魚
07	金	豆乳	麦入りご飯,チキンカレー,キャベツのりんごサラダ,お茶	牛乳,みそ蒸しパン
08	土		白飯,親子煮,きんぴらごぼう(豚),チーズ,お茶	牛乳,ホットケーキ スキムミルク
10	月	豆乳	白飯,ハンバーグ チーズのせ,ポテトサラダ,春雨のすまし汁	牛乳,ロールパン(ジャム)
11	火	豆乳	白飯,魚の野菜あんかけ,大豆入りひじき煮,マカロニスープ	牛乳,麩ラスク,チーズ
12	水	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,ブロッコリーのマヨサラダ,デコポン,小松菜のみそ汁	牛乳,大学芋
13	木	豆乳	カレー南蛮うどん,かぼちゃのそぼろあんかけ,チーズ	牛乳,おかかおにぎり,小魚
14	金	豆乳	白飯,豚肉の香味炒め,ビーフンサラダ,野菜のうま煮,お茶	牛乳,おからドーナツ スキムミルク
15	土		肉うどん(油揚げ),いんげんのごま和え,りんご	牛乳,ひじきおにぎり
17	月	豆乳	白飯,ポークビーンズ,いんげんとしらすの和え物,みそ汁(キャベツ・コーン)	牛乳,しょうゆだんご
18	火	豆乳	麦入りご飯,八宝菜,だし巻きひじき卵,小魚,豆腐すまし汁(だいこん)	牛乳,手作りミルクパン(練乳)
19	水	豆乳	白飯,たらの香味フライ,パスタサラダ(マヨネーズ),わかめのみそ汁	牛乳,煮豆,チーズ
20	木	豆乳	みそラーメン,アスパラのおかか和え,デコポン	牛乳,梅ひじきおにぎり,小魚
21	金	豆乳	白飯,まぐろのオーロラがらめ,ブロッコリー,おくずかけ	牛乳,サンドイッチ(たまご、いちご)
22	土		白飯,豚玉煮,小松菜のごまあえ(にんじん),さつま芋の甘煮,お茶	牛乳,マカロニきな粉
24	月	豆乳	白飯,さわらの幽庵焼き,きのこサラダ,大豆と昆布の煮物,みそスープ	牛乳,にんじんホットケーキ
25	火	豆乳	白飯,マーボー豆腐,さつまいもサラダ,もやしのすまし汁	牛乳,ぜんざい(いちご白玉)
26	水	豆乳	白飯,筑前煮,ほうれん草のごま和え(人参),小魚,にらのかき玉汁	牛乳,フレンチトースト(食パン)
27	木	豆乳	焼きそば,カミカミサラダ,お茶	牛乳,五平餅
28	金	豆乳	(誕生会メニュー)わかめごはん(麦入り),ナゲット(豆腐・ささみ),コールスローサラダ,いちご,肉ときのこのスープ	牛乳,マーブルパウンドケーキ
29	土		(昭和の日)	

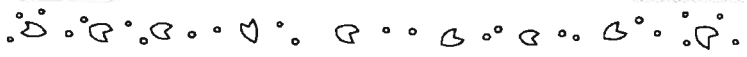
4月の 平均栄養価	1杯分 - kcal	タンパク g	脂質 g	加糖量 mg
3才以上児	503	21.6	17	236
目標量	561	22.4	15.6	253
3才未満児	449	19.9	15	200
目標量	460	18.4	12.8	210



4月の給食目標
笑顔であいさつ いただきます
ごちそうさま

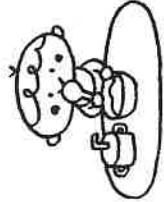


※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。

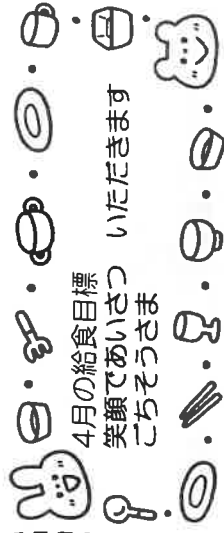


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前										1	
食	<p>◎保育所での離乳食は、お子さんの成長に合わせて進めていきます。保育所で出る食材は、必ずご家庭で食べてからの提供になります。食べていない場合は保育所より食べてもらうようお願いいたします。</p> <p>※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。</p>										
午後											
3	豆乳	4	豆乳	5	豆乳	6	豆乳	7	豆乳	8	
食	麦入りご飯、豚肉の生姜焼き、ブロッコリーの煮物、豆腐のかき玉汁	白飯、さばのみそ煮、日和(こまつな・にんじん)、ちくわのごま炒め、しめじのすまし汁	白飯、鶏かつ、インゲンともやし、のナムル、五目豆、お茶・麦茶	白飯、鶏の竜田揚げ、ブロッコリーのサラダ、いかかん、小松菜のみそ汁	白飯、鶏の竜田揚げ、ブロッコリーのサラダ、いよかん、小松菜のみそ汁	白飯、鶏の竜田揚げ、ブロッコリーのサラダ、いよかん、小松菜のみそ汁	白飯、豚肉の香味炒め、ピーマンサラダ、野菜のうま煮、麦茶	麦入りご飯、カレー鶏じゃが、キャベツのりんごサラダ	麦入りご飯、カレー鶏じゃが、キャベツのりんごサラダ	ご飯、親子煮、きんぴらじゃが、シラス煮、麦茶	
午後											
10	豆乳	11	豆乳	12	豆乳	13	豆乳	14	豆乳	15	
食	白飯、ハンバーグ、チーズのせ、ポテトサラダ、そうめん汁	白飯、魚の野菜あんかけ、大豆入りひじき煮、野菜スープ	白飯、鶏の竜田揚げ、ブロッコリーのサラダ、いよかん、小松菜のみそ汁	白飯、鶏の竜田揚げ、ブロッコリーのサラダ、いよかん、小松菜のみそ汁	白飯、鶏の竜田揚げ、ブロッコリーのサラダ、いよかん、小松菜のみそ汁	白飯、豚肉の香味炒め、ピーマンサラダ、野菜のうま煮、麦茶	麦茶、わかめおにぎり	麦茶、わかめおにぎり	麦茶、みそ蒸しパン	肉うどん(油揚げ)、いんげんのごま和え、りんご	
午後											
17	豆乳	18	豆乳	19	豆乳	20	豆乳	21	豆乳	22	
食	白飯、ポークビーンズ、いんげんとしらすの和え物、みそ汁(キャベツ・コーン)	麦茶、ロールパン(ジャム)	麦茶、マウス	白飯、たらの香味フライ、パスタサラダ(しょうゆ)、わかめのみそ汁	白飯、たらの香味フライ、パスタサラダ(しょうゆ)、わかめのみそ汁	白飯、たらの香味フライ、パスタサラダ(しょうゆ)、わかめのみそ汁	麦茶、おなかおにぎり	麦茶、おなかおにぎり	麦茶、みそ蒸しパン	麦茶、みそ蒸しパン	
午後											
24	豆乳	25	豆乳	26	豆乳	27	豆乳	28	豆乳	29	
食	白飯、さわらの幽庵焼き、きのこサラダ、大豆と昆布の煮物、みそスープ	白飯、マーボー豆腐、さつまいもサラダ、もやしのすまし汁	白飯、筑前煮、ほうれん草のごま和え(人参)、小魚、にらのかき玉汁	白飯、筑前煮、ほうれん草のごま和え(人参)、小魚、にらのかき玉汁	白飯、筑前煮、ほうれん草のごま和え(人参)、小魚、にらのかき玉汁	白飯、筑前煮、ほうれん草のごま和え(人参)、小魚、にらのかき玉汁	白飯、筑前煮、ほうれん草のごま和え(人参)、小魚、にらのかき玉汁	麦茶、おなかおにぎり	麦茶、おなかおにぎり	麦茶、おなかおにぎり	
午後											
24	豆乳	25	豆乳	26	豆乳	27	豆乳	28	豆乳	29	
食	白飯、にんじんホットケーキ	麦茶、ぜんざい(いちご小豆)	麦茶、フレンチトースト(食パン)	麦茶、フレンチトースト(食パン)	麦茶、フレンチトースト(食パン)	麦茶、フレンチトースト(食パン)	麦茶、フレンチトースト(食パン)	麦茶、フレンチトースト(食パン)	麦茶、フレンチトースト(食パン)	麦茶、フレンチトースト(食パン)	

楽しく食べる環境づくりはとても大切!



食事は、落ち着いた雰囲気と安心できる大人と一緒に、焦らずゆっくりとした気持ちで進めることが大切です。大人が食べさせるのではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることを。そして、そのとき口に入ったものが適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。優しい言葉かけと温かいまなざしも欠かせません。食事の言葉かけで赤ちゃんの心も育ちます。



4月の給食目標
笑顔であいさつ
いただきます
ごちそうさま

(昭和の日)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	入所式	4	5	6	7	8	1	あんかけ丼(はくさい、ほうれん草の煮浸し、りんご、白湯)			
昼食	全粥80g、肉団子のあんかけ、ブロッコリーのおひたし、煮物(人参・じゃがいも)、豆腐のすまし汁	全粥80g、カレイのみそ煮、煮浸し(こまつな・にんじん)、ミルク煮(野菜)、すまし汁	全粥80g、大根のそぼろ煮、インゲンともやしの煮浸し、ゆでじゃがいも、白湯	ミートソースうどん、ゆで野菜(アスパラ・人参)、じゃがいもとコーンのスープ	全粥80g、鶏じゃが、キャベツのりんごサラダ、白湯	全粥80g、そぼろ煮、じゃがいもの含め煮、しらす煮、白湯	15	煮込みうどん、いんげんと人参のだし煮、りんご			
午前	10	11	12	13	14	15	22	全粥80g、そぼろ煮、小松菜の煮浸し(にんじん)、さつま芋の甘露煮、白湯			
昼食	全粥80g、鶏ハンバーグ、マッシュポテト、そうめん汁	全粥80g、魚の野菜あんかけ、豆腐入りひじき煮、野菜スープ	全粥80g、ささみのくず煮、ブロッコリーのおひたし、いよかん、小松菜のみそ汁	南蛮うどん、かぼちゃとにんじんの甘露煮	全粥80g、鶏ささみとかぶのトロトロ、野菜のうま煮、みそ汁(ほうれん草)	全粥80g、そぼろ煮、小松菜の煮浸し(にんじん)、さつま芋の甘露煮、白湯	29	(昭和の日)			
午前	17	18	19	20	21	22	28	誕生会			
昼食	全粥80g、たらのトマト煮、いんげんとしらすの煮浸し、みそ汁(キャベツ)	全粥80g、白菜のうま煮、豆腐とひじきの煮物、トマト、すまし汁(だいこん)	全粥80g、たらの煮魚、キャベツの煮浸し、わかめのみそ汁	みそ煮込みうどん、ゆで野菜(アスパラ・じゃがいも)、りんご	全粥80g、カレイのみそがらめ、ブロッコリーのお浸し、おくずかけ	全粥80g、そぼろ煮、小松菜の煮浸し(にんじん)、さつま芋の甘露煮、白湯	29	(昭和の日)			
午前	24	25	26	27	28	29	わかめがゆ、豆腐ハンバーグ、キャベツのおひたし、いちご、ほうれん草のスープ				
昼食	全粥80g、さわらのしもん煮、キャベツとアスパラの煮浸し、マッシュポテト、みそスープ(セブチ・葱)	全粥80g、マーボー豆腐、さつまいもサラダ、もやしのすまし汁	全粥80g、筑前煮、ほうれん草のお浸し(人参)、しらす煮、すまし汁(たまねぎ)	焼きうどん、さつまいもサラダ、白湯	わかめがゆ、豆腐ハンバーグ、キャベツのおひたし、いちご、ほうれん草のスープ	全粥80g、そぼろ煮、小松菜の煮浸し(にんじん)、さつま芋の甘露煮、白湯	29	(昭和の日)			

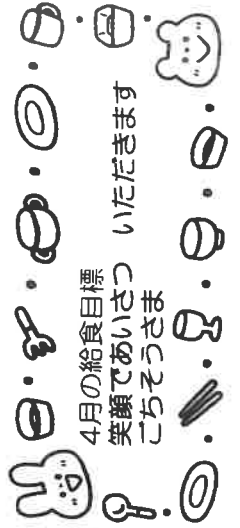
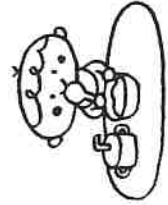
※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。

◎保育所での離乳食は、お子さんの成長に合わせて進めていきます。保育所で出る食材は、必ずご家庭で食べてからの提供になります。食べていない場合は保育所より食べてもらうようお願いいたします。



楽しく食べる環境づくりはとて大切!

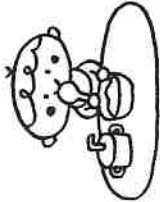
食事は、落ち着いた雰囲気できちんと大人と一緒に、焦らずゆっくりとした気持ちで進めることが大切です。大人が食べさせるのではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることをして、そのとき口に入ったものが適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。優しい言葉かけと温かいまなざしも欠かせません。食事の言葉かけで赤ちゃんの心も育ちます。



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	入所式	4	5	6	7	8	1	あんかけ丼 (はくさい、ほうれん草の煮浸し、りんご、白湯)			
昼食	全粥65g、肉団子のあんかけ、ブロッコリーのおひたし、煮物(人参・じゃがいも)、豆腐のすまし汁	全粥65g、カレイのみそ煮、煮浸し(こまつな・にんじん)、ミルク煮(野菜)、すまし汁	全粥65g、大根のそぼろ煮、インゲンともやしを煮浸し、ゆでじゃがいも、白湯	ミートソースうどん、ゆで野菜(アスパラ・人参)、じゃがいもとコーンのスープ	全粥65g、鶏じゃが、キャベツのりんごサラダ、白湯	全粥65g、そぼろ煮、じゃがいもの含め煮、しらす煮、白湯	15	煮込みうどん、いんげんと人参のだし煮、りんご			
午前	10	11	12	13	14	15	22	全粥65g、そぼろ煮、小松菜の煮浸し(にんじん)、白湯			
昼食	全粥65g、鶏ハンバーグ、マッシュポテト、そめん汁	全粥65g、魚の野菜あんかけ、豆腐入りひじき煮、野菜スープ	全粥65g、ささみのくす煮、ブロッコリーのおひたし、いよかん、小松菜のみそ汁	南蛮うどん、かぼちゃとにんじんの甘煮	全粥65g、鶏ささみとかぶのトロトロ、野菜のうま煮、みそ汁(ほうれん草)	全粥65g、そぼろ煮、小松菜の煮浸し(にんじん)、白湯	29	(昭和の日)			
午前	17	18	19	20	21	22	28	誕生会			
昼食	全粥65g、たらのトマト煮、いんげんとしらすの煮浸し、みそ汁(キャベツ)	全粥65g、白菜のうま煮、豆腐とひじきの煮物、トマト、すまし汁(だいこん)	全粥65g、たらの煮魚、キャベツの煮浸し、わかめのみそ汁	みそ煮込みうどん、ゆで野菜(アスパラ・じゃがいも)、りんご	全粥65g、カレイのみそからめ、ブロッコリーのお浸し、おくずかけ	全粥65g、そぼろ煮、小松菜の煮浸し(にんじん)、白湯	29	(昭和の日)			
午前	24	25	26	27	28	29	わかめがゆ、豆腐ハンバーグ、キャベツのおひたし、いちご、ほうれん草のスープ				
昼食	全粥65g、さわらのしもん煮、キャベツとアスパラの煮浸し、マッシュポテト、みそスープ(もやし・ねぎ)	全粥65g、マーボー豆腐、さつまいもサラダ、もやしのすまし汁	全粥65g、筑前煮、ほうれん草のおひたし(人参)、しらす煮、すまし汁(たまねぎ)	焼きうどん、さつまいもサラダ、白湯	全粥65g、カレイのみそからめ、ブロッコリーのお浸し、おくずかけ	全粥65g、そぼろ煮、小松菜の煮浸し(にんじん)、白湯	29	(昭和の日)			

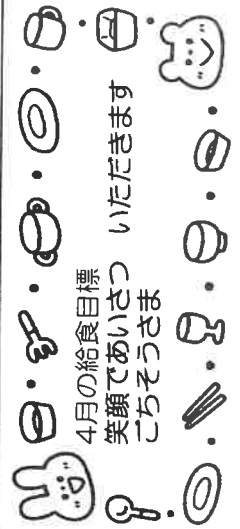
※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。

◎保育所での離乳食は、お子さんの成長に合わせて進めていきます。保育所で作る食材は、必ずご家庭で食べてからの提供になります。食べない場合は保育所より食べてもらうようお願いいたします。



楽しく食べる環境づくりはとても大切!

食事は、落ち着いた雰囲気できちんと安心できる大人と一緒に、焦らずゆっくりとした気持ちで進めることが大切です。大人が食べさせるのではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることで、そのとき口に入ったものが適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。優しい言葉かけと温かいまなざしも欠かせません。食事の言葉かけで赤ちゃんの心も育ちます。



4月の給食目標

笑顔であいさつ いただきます
ごちそうさま