



# 6月の給食献立表

石巻市立釜保育所

2023/06月分

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
01	木	豆乳	白飯, さわらの幽庵焼き, 切干大根の煮物, ふのりのみそ汁	牛乳, 手作りレーズンパン
02	金	豆乳	ミートソーススパゲティ, きのことサラダ, みかん缶, お茶	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
03	土		白飯, 肉じゃが(豚肉), 小松菜とツナのおひたし, チーズ, お茶	牛乳, ホットケーキ
05	月	豆乳	白飯, さばのみそ煮, おからの炒り煮, チーズ, お茶	牛乳, しょうゆだんご
06	火	豆乳	白飯, 鶏かつ, コールスローサラダ, ミニトマト, みそスープ	牛乳, 青のりポテト
07	水	豆乳	白飯, 鶏肉のトマト煮, パスタサラダ(マヨネーズ), 小魚(ごま), お茶	牛乳, おからドーナツ
08	木	豆乳	きつねうどん, ちくわのカレー揚げ(米粉), ヨーグルト(みかん・バナナ)	牛乳, おにぎり(とりそばろ)
09	金	豆乳	麦入りご飯, 豚肉の甘酢炒め, 春雨サラダ, みつばのかき玉汁	牛乳, しょうゆパスタ(ツナ)
10	土		白飯, 親子煮, きんぴらごぼう, りんご, お茶	牛乳, きんとん 
12	月	豆乳	白飯, マーボー豆腐, 糸こんにゃくのきんぴら, わかめのみそ汁	牛乳, キャンディポテト
13	火	豆乳	白飯, 金目鯛の煮付け, カミカミサラダ, キャロットゼリー, 麩のすまし汁(えのき)	牛乳, ぜんざい
14	水	豆乳	白飯, 豆腐ナゲット(BBQソース), キャベツ, ミニトマト, 五目豆, お茶	牛乳, トースト(じゃこ)
15	木	豆乳	カレー南蛮うどん, かぼちゃサラダ(ハム), チーズ	牛乳, 五平餅
16	金	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, ボイルいんげんもやし, 大豆入りひじき煮, お茶	牛乳, みどりのホットケーキ
17	土		焼きそば, 玉子とわかめのスープ, りんご	牛乳, ひじきおにぎり
19	月	豆乳	白飯, 八宝菜, ポテトサラダ, にらのかき玉汁	牛乳, 蒸しパン・コーン
20	火	豆乳	鶏ごぼうおこわ, かじきのさっぱり甘酢ソース, 小松菜のおひたし, お茶	牛乳, 麩ラスク
21	水	豆乳	白飯, ハンバーグ, ほうれん草とウィンナーのソテー, にんじんのグラッセ, もやしのみそ汁	牛乳, きなこだんご
22	木	豆乳	しょうゆラーメン(もやし・にら), ごぼうときゅうりのサラダ, みかん缶	牛乳, あずき御飯(おにぎり) 小魚
23	金	豆乳	白飯, まぐろの漬け焼き, さつまいもサラダ, すき昆布の煮物, すまし汁(なす・たまねぎ)	牛乳, サンドイッチ(たまご, いちご)
24	土		肉うどん(油揚げ), かぼちゃのグラッセ, お茶	牛乳, しらすおにぎり
26	月	豆乳	白飯, 肉じゃがのカレー煮, いんげんのごまあえ(ツナ), チーズ, はるさめスープ	牛乳, 煮豆
27	火	豆乳	白飯, たらちねのチーズフライ, 切干大根のサラダ, みそ汁(キャベツ・豚肉)	牛乳, ロールサンド(苺クリーム)
28	水	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, わかめの煮物, チンゲン菜のかき玉汁	牛乳, りんごケーキ
29	木	豆乳	和風パスタ, きゅうりの土佐あえ, 2色かんでん, お茶	牛乳, わかめおにぎり, 小魚
30	金	豆乳	麦入りご飯, キーマカレー, ひじきサラダ, フルーツポンチ, お茶	牛乳, パンプディング(レーズン)

6月の平均栄養価	1初キ - kcal	タバク g	脂質 g	カルシウム mg
3才以上児	502	20.8	16.7	225
3才未満児	453	20	14.9	211

### 6月の給食目標

食べたあとは歯みがきをきちんとしましょう。



歯をみがこう!

※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。

