



こんだてひょう☆☆

2023/08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	火	豆乳	麦入りご飯,マーボー豆腐,きゅうりスティック,小魚(ごま),お茶	牛乳,やきいも,チーズ
02	水	豆乳	白飯,魚の甘辛あんかけ,納豆あえ(こまつな),麩のすまし汁(えのき)	牛乳,きな粉クッキー
03	木	豆乳	冷やむぎ,ブロッコリーソテー,豆乳かんでん(みかん),お茶	牛乳,五平餅,小魚
04	金	豆乳	豆太郎ご飯,スパイシーチキン,ポテトサラダ(ハム),お茶	牛乳,バタートースト
05	土		豚肉の甘みそ丼,ちくわと人参のごまマヨ,お茶	牛乳,ホットケーキ
07	月	豆乳	麦入りご飯,冷しゃぶごまだれ,大豆入りひじき煮,はるさめスープ(たまねぎ・わかめ)	牛乳,麩ラスク
08	火	豆乳	白飯,鶏むね肉のごまみそ焼き,すき昆布の煮物,トマト,お茶	牛乳,ロールサンド(ハムたまご)
09	水	豆乳	白飯,まぐろカツ,ほうれん草のおひたし,ふのりのみそ汁	牛乳,パウンドケーキ
10	木	豆乳	焼きそば,きゅうりの酢の物(しらす・みかん),お茶	牛乳,ひじきおにぎり,小魚
11	金		(山の日)	
12	土		冷やしそうめん,かぼちゃのグラッセ,チーズ,お茶	牛乳,おかかおにぎり
14	月	豆乳	白飯,さばのみそ焼き,にんじんしりしり,お茶	牛乳,青のりポテト
15	火	豆乳	麦入りご飯,ポークカレー,ヨーグルトあえ(果物),お茶	牛乳,豆腐きなこだんご
16	水	豆乳	和風ミートスパゲティー,ひじきサラダ,お茶	牛乳,もろこしおにぎり,小魚
17	木	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,五目豆,たまごスープ(オクラ)	牛乳,冷やしぜんざい
18	金	豆乳	白飯,八宝菜,はるさめの酢の物(みかん),みそ汁(えのき・玉ねぎ)	牛乳,さつま芋ドーナツ
19	土		肉みそうどん,ほうれん草の塩ごま和え,チーズ,お茶	牛乳,おにぎり
21	月	豆乳	麦入りご飯,ピーマンの細切り炒め,粉ふき芋(コンソメ),かき玉汁	牛乳,フレンチトースト
22	火	豆乳	白飯,鶏肉のさっぱり煮,ブロッコリーのごまあえ,とうもろこしのみそ汁	牛乳,しょうゆだんご
23	水	豆乳	白飯,たらのフライ,おくらとささかまの海苔あえ,みそスープ	牛乳,煮豆,チーズ
24	木	豆乳	冷やしラーメン,さつま芋とにんじんのレモン煮,お茶	牛乳,わかめおにぎり,小魚
25	金	豆乳	《誕生会》ビビンバ丼,こだますいか(未満児スイカシャーベット),お茶	牛乳,フルーティヨーグルトサンド
26	土		親子丼,キャベツのパインサラダ,チーズ,お茶	牛乳,しょうゆせんべい
28	月	豆乳	白飯,ポークビーンズ,いんげんのツナあえ,小魚(砂糖),お茶	牛乳,カレー蒸しパン
29	火	豆乳	白飯,ハンバーグ,コールスローサラダ,ミニトマト,お茶	牛乳,パスタ(ツナ・ピーマン)
30	水	豆乳	冷やし五目うどん,かぼちゃのそぼろ煮	牛乳,こんぶおにぎり
31	木	豆乳	白飯,かじきの漬け焼き,切干大根の煮物,チーズ,お茶	牛乳,さつまいもの塩バター

	1食あたり kcal	たんぱく g	脂質 g	加糖 mg
3才以上児	505	21.6	17.2	229
3才未満児	442	19.6	14.8	190

8月の給食目標
食べものの名前をおぼえましょう

※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。