



8月の献立

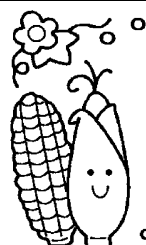


2024/08月分

石巻市立釜保育所

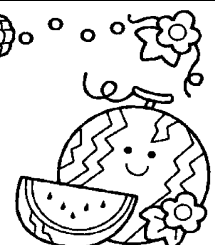
日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
01	木	豆乳	冷やむぎ,揚げ野菜(いんげん・なす),牛乳フルーツかんでん,麦茶	牛乳,わかめおにぎり,小魚
02	金	豆乳	豆太郎ご飯,かつおの漬け焼き,ポテトサラダ,麦茶	牛乳,バタートースト
03	土		豚みそ丼,ちくわと人参のごまマヨ,さつま芋のレモン煮,麦茶	牛乳,ホットケーキ
05	月	豆乳	麦入りご飯,冷しゃぶごまだれ,大豆入りひじき煮,春雨のすまし汁	牛乳,和風ツナパスタ
06	火	豆乳	白飯,さばの幽庵焼き,なすとピーマンのなべしぎ,メロン,麦茶	牛乳,やきいも
07	水	豆乳	白飯,豚かつ,ほうれん草と玉子のおひたし,じゃが芋とツナの煮物,ふのりのみそ汁	牛乳,冷やしぜんざい
08	木	豆乳	ジャージャーめん,さつまいもサラダ,すいか,麦茶	牛乳,おにぎり(とりそばろ),小魚
09	金	豆乳	白飯,鶏のごまみそ焼き,すき昆布の煮物,トマトの砂糖がけ,麦茶	牛乳,ホットドッグ
10	土		三色そばろ丼,かぼちゃのグラッセ,チーズ,麦茶	牛乳,みそせんべい
			🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓	
12	月		(振替休日)	
13	火	豆乳	麦入りご飯,ポークカレー,ポイルウィンナー,フルーツのクリーム和え,麦茶	牛乳,しょうゆだんご
14	水	豆乳	肉みそうどん,鶏天,かぼちゃの甘煮,麦茶	牛乳,こんぶおにぎり
15	木	豆乳	白飯,たらのフライ,きゅうりスティック,五目豆,たまごスープ(オクラ)	牛乳,パウンドケーキ
16	金	豆乳	和風ミートスパゲティー,ひじきサラダ,麦茶	牛乳,もろこしおにぎり,小魚
17	土		親子丼,いんげんのおかかあえ,りんご,麦茶	牛乳,しょうゆせんべい
19	月	豆乳	麦入りご飯,ピーマンの細切り炒め,粉ふき芋,ふりかけ(じゃこねぎ),かき玉汁	牛乳,フレンチトースト
20	火	豆乳	白飯,ハンバーグ,ポイルいんげんもやし,ピーマンとゴーヤの佃煮,すまし汁(なす・えのき)	牛乳,さつまいもの塩バター
21	水	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,はるさめサラダ,もも缶,小松菜のみそ汁	牛乳,煮豆,チーズ
22	木	豆乳	わかめうどん,しらすと玉ねぎのかき揚げ,にんじんとみかんのサラダ	牛乳,ひじきおにぎり,小魚
23	金	豆乳	白飯,まぐろカツ,切干大根の煮物,納豆あえ(オクラ),麦茶	牛乳,カレー蒸しパン
24	土		トマトスパゲティー,キャベツのパインサラダ,チーズ,麦茶	牛乳,どら焼き
26	月	豆乳	白飯,金目鯛の煮付け,いしのまきサラダ,焼きトマト,みそスープ	牛乳,麩ラスク
27	火	豆乳	<誕生日会>ビビンバ丼,すいか,コーンスープ	牛乳,もものヨーグルトサンド
28	水	豆乳	白飯,ポークビーンズ,ブロッコリーのおかか和え,小魚の甘辛煮,麦茶	牛乳,豆腐ドーナツ
29	木	豆乳	焼きそば,きゅうりと人参の昆布あえ,メロン,麦茶	牛乳,五平餅,ゆでとうもろこし
30	金	豆乳	麦入りご飯,マーボー豆腐,もやしとわかめのナムル,笹かま,麦茶	牛乳,青のりポテト
31	土		肉みそうどん,ほうれん草の塩ごま和え,りんご,麦茶	牛乳,ゆかりおにぎり

	1kcal - kcal	タンパク g	脂質 g	加糖 mg
3才以上児	522	22.5	15.8	235
目標量	523	20.9	14.5	236
3才未満児	440	19.3	13.3	193
目標量	444	17.8	12.3	204



8月の給食目標

いろいろな食べ物の
名前を知ろう



※行事や発注業者の関係で献立を変更する場合があります。