



12月の献立

石巻市立釜保育所

2024/12月分

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
02	月	豆乳	白飯,まぐろのごまだれがけ,ポイルいんげんもやし,五目豆,わかめのみそ汁	牛乳,キャロットケーキ
03	火	豆乳	麦入りご飯,ポークカレー,白和え(柿・ほうれん草),のむヨーグルト	牛乳,きなこだんご
04	水	豆乳	親子丼,小松菜のごまあえ,りんご,麩のすまし汁(えのき)	牛乳,サンドイッチ
05	木	豆乳	きつねうどん たまご入り,さつま芋とにんじんのオレンジ煮,チーズ	牛乳,五平餅
06	金	豆乳	白飯,肉豆腐,マカロニサラダ,小魚煮,みそ汁(切干しだいこん・さといも)	牛乳,バタートースト
07	土		豚丼,かぼちゃのグラッセ,りんご,麦茶	牛乳,みそせんべい
09	月	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,かぼちゃのピザ焼き,ミニトマト,みそ汁(こまつな・えのき)	牛乳,青のりポテト
10	火	豆乳	白飯,ポークビーンズ,キャベツとりんごサラダ,みそ汁(だいこん・あげ)	牛乳,麩ラスク
11	水	豆乳	白飯,たらの磯辺焼き,白菜と油揚げの煮浸し,コーンシチュー	牛乳,フレンチトースト
12	木	豆乳	五目うどん,ひじきとキャベツのサラダ,みかん	牛乳,わかめおにぎり,小魚
13	金	豆乳	白飯,ミートローフ,ゆでブロッコリー,キャロットゼリー,オニオンスープ	牛乳,さつまいもドーナツ
14	土		 ♡ 発表会 ♡ 	
16	月	豆乳	五目混ぜご飯,鶏肉のごまみそ焼き,ポテトサラダ,焼きトマト,チンゲン菜のかき玉汁	牛乳,煮豆
17	火	豆乳	白飯,さばのみそ煮,おからの炒り煮,みかん,きのこのスープ	牛乳,ロールサンド(ジャム)
18	水	豆乳	麦入りご飯,豚肉の生姜焼き,ポイルキャベツ,大豆入りひじき煮,みそ汁(もやし・ニラ)	牛乳,しょうゆだんご
19	木	豆乳	みそラーメン,ブロッコリーとツナのサラダ,ヨーグルトゼリー	牛乳,鮭おにぎり,小魚
20	金	豆乳	白飯,マーボー豆腐,切干大根の煮物,りんご,すまし汁(こまつな・えのき)	牛乳,かぼちゃケーキ
21	土		クリームシチューライス,油揚げと小松菜のおひたし,みかん缶	牛乳,きんとん
23	月	豆乳	白飯,筑前煮,かぼちゃのいとこ煮,ふりかけ(じゃこねぎ),豆腐スープ(もやし・こら)	牛乳,おからソフトクッキー
24	火	豆乳	《クリスマスパーティー&誕生会メニュー》カレーピラフ,ローストチキン,ブロッコリーの二色サラダ,りんご,マカロニスープ	牛乳,キャンドルパフェ
25	水	豆乳	ミートソーススパゲティ,白菜のサラダ,かぶとベーコンのスープ	牛乳,やきいも
26	木	豆乳	白飯,豚かつ,もやしの中華風和え物,みかん,おくずかけ	牛乳,ぜんざい
27	金	豆乳	白飯,さけの照り焼き,キャベツのパンサラダ(わかめ),野菜のうま煮,みそ汁(なめこ・ねぎ)	牛乳,米粉蒸しパン(ウインナー)
28	土		肉うどん,いんげんのごまマヨネーズあえ,チーズ	牛乳,おかかおにぎり
30	月		(年末休所)	
31	火		(年末休所)	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	加シウム mg
3才以上児	518	22.3	15.7	241
目標量	523	20.9	14.5	236
3才未満児	436	19.6	13.5	200
目標量	444	17.8	12.3	204



12月の給食目標
 しょくじのまえに
 てをあらおう!

※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。