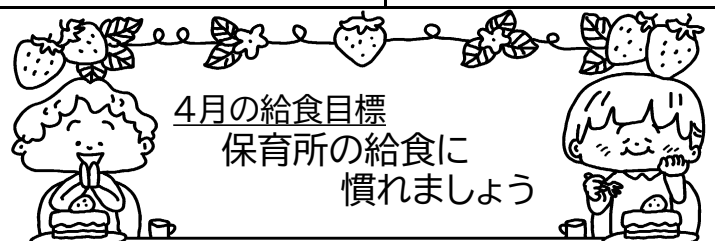


2025/04月分

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	火	豆乳	白飯,春の鶏の竜田揚げ,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,ひじき煮,えのきともやしのみそ汁	牛乳,焼きいも
02	水	豆乳	白飯,豚肉の甘酢炒め,ブロッコリー,みかんゼリー,豆腐のかき玉汁	牛乳,ロールパン(ジャム)
03	木	豆乳	みそラーメン,ポテトサラダ,いちご(1歳いちごゼリー)	牛乳,ゆかりおにぎり(チーズ)
04	金	豆乳	白飯,さばのみそ煮,ほうれん草のごま和え,人参のさっぱり煮,わかめスープ	牛乳,おからドーナツ
05	土		肉うどん,いんげんのツナマヨネーズあえ,りんご(1歳すりりんご煮)	牛乳,おにぎり
07	月	豆乳	白飯,マーボー豆腐,小松菜としらすの和え物,切干大根の煮物,みそスープ	牛乳,きなこだんご
08	火	豆乳	麦入りご飯,チキンカレー,ひじきサラダ,いちご(1歳いちごゼリー),麦茶	牛乳,フレンチトースト
09	水	豆乳	白飯,さけの煮つけ,マカロニサラダ,ほうれん草とベーコンのソテー,しめじのすまし汁	牛乳,みそ蒸しパン
10	木	豆乳	きつねうどん,かぼちゃのグラッセ,ヨーグルトあえ(みかん・パイ)	牛乳,しらすおにぎり
11	金	豆乳	白飯,豚かつ,ポイルいんげんもやし,五目豆,麦茶	牛乳,麩ラスク
12	土		親子丼,さつま芋のレモン煮,チーズ,麦茶	牛乳,ホットケーキ
14	月	豆乳	白飯,ポークビーンズ,わかめの煮物,みそ汁(もやし・ニラ)	牛乳,サンドイッチ(玉子,ジャム)
15	火	豆乳	白飯,筑前煮,ビーフンサラダ,ふりかけ(じゃこねぎ),チンゲン菜のかき玉汁	牛乳,青のりポテト
16	水	豆乳	白飯,たらフライ,きのこサラダ,大根とあげの煮物,たまねぎのみそ汁	牛乳,みどりのホットケーキ
17	木	豆乳	ミートソーススパゲティ,さつまいもサラダ,麦茶	牛乳,五平餅
18	金	豆乳	麦入りご飯,豚肉の生姜焼き,ほうれん草と炒り卵のお浸し,デコポン(1歳デコポンゼリー),おくずかけ	牛乳,煮豆
19	土		中華丼(はくさい),小松菜のナムル,りんご(1歳すりりんご煮),麦茶	牛乳,みそせんべい
21	月	豆乳	白飯,魚の野菜あんかけ,納豆あえ(ほうれん草チーズ),厚焼き卵,なめこのみそ汁	牛乳,きなこトースト
22	火	豆乳	わかめ御飯,ナゲット,ゆで野菜(キャベツ・こまつな・人参),いちご(1歳いちごゼリー),きのこのスープ	牛乳,マドレーヌ
23	水	豆乳	白飯,八宝菜,もやしの中華風和え物,ゆかりふりかけ,豆腐みそ汁	牛乳,大学芋
24	木	豆乳	カレー南蛮うどん,カミカミサラダ,りんご(1歳すりりんご煮)	牛乳,おかかおにぎり,小魚
25	金	豆乳	麦入りご飯,豚肉の香味炒め,白和え(こまつな・にんじん),野菜のうま煮,麦茶	牛乳,しょうゆだんご
26	土		ナポリタン,ブロッコリーのおかか和え,チーズ,麦茶	牛乳,きんとん
28	月	豆乳	白飯,ハンバーグ,いしのまきサラダ,焼きトマト,春雨のすまし汁	牛乳,キャロットケーキ
29	火		(昭和の日)	
30	水	豆乳	白飯,さわらの幽庵焼き,おからの炒り煮,牛乳かんてん(いちごソース),ほうれんそうのすまし汁	牛乳,バタートースト

4月の平均栄養価	1kgあたり kcal	たんぱく g	脂質 g	加糖 mg	食塩 g
3才以上児	508	21.4	15.3	228	1.6
目標量	522	20.9	14.5	235	1.5
3才未満児	427	18.9	13.3	191	1.3
目標量	445	17.8	12.4	205	1.4



※行事や発注業者の関係で献立を一部変更することがあります。