



# 1月のこいだて

石巻市立釜保育所

日	曜	10時 おやつ	昼食	3時おやつ
01	水		(元日)	
02	木		(年始休所)	
03	金		(年始休所)	
04	土		肉うどん, ブロッコリーのツナ和え, チーズ	牛乳, きんとん
06	月	豆乳	白飯, やさいのそぼろ煮, 大豆と昆布の煮物, しめじのすまし汁	牛乳, ジャムサンド
07	火	豆乳	カレー南蛮うどん, にんじんとみかんのサラダ	牛乳, しらすおにぎり
08	水	豆乳	白飯, マーボー豆腐, コールスローサラダ, たまごスープ	牛乳, 蒸しパン
09	木	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, 3色ナムル, 切干大根の煮物, 心のみそ汁	牛乳, しょうゆだんご
10	金	豆乳	白飯, ポークビーンズ, ほうれん草のごま和え, 大根とあげの煮物, わかめのみそ汁	牛乳, パウンドケーキ
11	土		白飯, 肉じゃが, キャベツのゆかりあえ, りんご, 麦茶	牛乳, しょうゆせんべい
13	月		(成人の日)	
14	火	豆乳	白飯, まぐろの漬け焼き, チンゲン菜のおひたし, すき昆布の煮物, 鶏ごぼう汁	牛乳, ぜんざい
15	水	豆乳	麦入りご飯, カレー, マカロニサラダ, りんご, 麦茶	牛乳, バタートースト
16	木	豆乳	和風ミートスパゲティ, ブロッコリーのマヨサラダ, みかん, 麦茶	牛乳, わかめおにぎり, 小魚
17	金	豆乳	白飯, 鶏肉のピカタ, 白菜のごま酢あえ, おからの炒り煮, みつばのかき玉汁	牛乳, みどりのホットケーキ
18	土		焼きそば, かぼちゃのグラッセ, チーズ, 麦茶	牛乳, みそせんべい
20	月	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, 小松菜のごま和え, わかめの煮物, キャベツのみそ汁	牛乳, 焼きいも
21	火	豆乳	白飯, 金目鯛の煮付け, ビーフンサラダ, 野菜のうま煮, チンゲン菜のかき玉汁	牛乳, 煮豆
22	水	豆乳	白飯, 豚かつ, ブロッコリー, 焼きトマト, ジャーマンポテト, 大根のすまし汁	牛乳, ヨーグルトケーキ
23	木	豆乳	しょうゆラーメン, さつまいもサラダ, りんご	牛乳, ひじきおにぎり, 小魚
24	金	豆乳	白飯, 筑前煮, 青菜とウインナーのソテー, しめじのみそ汁	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)
25	土		白飯, 肉と大根の煮物, もやしナムル, みかん, 麦茶	牛乳, ホットケーキ
27	月	豆乳	白飯, たらフライ, ブロッコリーのおかか和え, かぼちゃの甘煮, 春雨のすまし汁	牛乳, キャロットケーキ
28	火	豆乳	麦入りご飯, キーマカレー, ポパイサラダ, ひとくちケーキ, 麦茶	牛乳, フレンチトースト
29	水	豆乳	白飯, 八宝菜, ひじきの炒り煮, なめこのみそ汁	牛乳, きなこだんご
30	木	豆乳	きつねうどん, カミカミサラダ, いちごヨーグルト	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
31	金	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, 小松菜とツナのおひたし, マカロニのトマト煮, みそスープ	牛乳, マドレーヌ

1月の 平均栄養価	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg
3才以上児	513	20.8	15.3	244
目標量	523	20.9	14.5	236
3才未満児	427	18.1	12.9	202
目標量	444	17.8	12.3	204

1月の給食目標  
食事のマナーを知ろう



※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。