

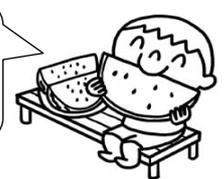
7月のメニュー

石巻市立釜保育所

日	曜	10時 おやつ	昼食	3時おやつ
01	土	豆乳	白飯, 塩肉じゃが, ほうれん草のツナ和え, りんご, お茶	牛乳, ロールサンド (ジャム)
03	月	豆乳	白飯, たらフライ, 3色ナムル, わかめのかき玉汁	牛乳, 煮豆, チーズ
04	火	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, ポイルキャベツ, ミニトマト, 野菜のうま煮, お茶	牛乳, キャロットケーキ
05	水	豆乳	白飯, 筑前煮, 小松菜の昆布和え, 大根のみそ汁	牛乳, 青のりポテト
06	木	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, きゅうりスティック, チンゲン菜のすまし汁	牛乳, きなこだんご
07	金	豆乳	《七夕会》七夕そうめん, ひじきサラダ, ふるふるデザート, お茶	牛乳, お星さまのサンドイッチ
08	土	豆乳	白飯, 親子煮, いんげんのおかかあえ, かぼちゃのグラッセ, お茶	牛乳, ホットケーキ
10	月	豆乳	白飯, ポークビーンズ, きのことサラダ, お茶	牛乳, みそ蒸しパン
11	火	豆乳	白飯, まぐろフライ, ひじきとほうれん草のサラダ, オクラのかき玉汁	牛乳, パタートースト
12	水	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, 凍り豆腐とにんじんの煮物, チーズ, お茶	牛乳, とろとろごまだんご
13	木	豆乳	肉みそうどん, ポテトサラダ, お茶	牛乳, わかめおにぎり, 小魚
14	金	豆乳	麦入りご飯, カレー, トマトのツナ和え, オニオンスープ	牛乳, パインケーキ
15	土	豆乳	ナポリタン, キャベツのゆかり和え, お茶	牛乳, しょうゆせんべい
17	月		(海の日)	
18	火	豆乳	白飯, マーボー豆腐, 切干大根の煮物, わかめのみそ汁	牛乳, みどりのホットケーキ
19	水	豆乳	白飯, 魚の野菜あんかけ, 油揚げと小松菜のおひたし, 春雨のすまし汁	牛乳, バイクドさつまいも
20	木	豆乳	冷やむぎ, かぼちゃのそぼろあんかけ, チーズ, お茶	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
21	金	豆乳	白飯, オーロラチキン, いんげんのごまマヨネーズあえ, きこのかき玉汁	牛乳, フレンチトースト
22	土	豆乳	肉うどん, ちくわの磯辺炒め	牛乳, みそせんべい
24	月	豆乳	白飯, とんかつ, ほうれんそうともやしのお浸し, 五目豆, お茶	牛乳, マドレーヌ
25	火	豆乳	白飯, さばのカレー風味焼き, おくらのごま和え, みそスープ	牛乳, しょうゆだんご
26	水	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, わかめの煮物, いらのすまし汁	牛乳, ロールサンド (たまご)
27	木	豆乳	ミートソーススパゲティ, キャベツと卵のスープ, みかん缶	牛乳, ひじきおにぎり, 小魚
28	金	豆乳	《誕生会》中華丼, カミカミサラダ, メロン, お茶	牛乳, パウンドケーキ
29	土	豆乳	白飯, 肉と大根の煮物, 豆腐サラダ, お茶	牛乳, きんとん
31	月	豆乳	白飯, ポークチャップ, コールスローサラダ, ねぎのかき玉汁	牛乳, ぜんざい

7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	506	21.2	16.9	241
目標量	561	22.4	15.6	253
3才未満児	424	19	13.9	204
目標量	460	18.4	12.8	210

7月の給食目標
正しい姿勢で食べましょう



※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。