

2023/10月分

# 10月の献立



石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
02	月	豆乳	白飯,まぐろフライ,マカロニサラダ,切干大根の煮物,豆腐みそ汁(こまつな)	牛乳,青のりポテト
03	火	豆乳	和風ガパオライス,フルーツヨーグルト,きのこ汁	牛乳,麩ラスク
04	水	豆乳	白飯,鶏肉のさっぱり煮,ゆでブロッコリー,すき昆布の煮物,豆乳スープ(チンゲン菜・ねぎ)	牛乳,手作りレーズンパン
05	木	豆乳	きつねうどん,かぼちゃのそぼろあんかけ,チーズ	牛乳,おかかおにぎり,小魚
06	金	豆乳	白飯,豚肉の生姜焼き,ポイルいんげんもやし,野菜のうま煮,みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳,アップルケーキ
07	土		親子丼,小松菜のナムル,さつま芋とりんご煮,お茶	牛乳,ホットケーキ
9	月		(スポーツの日)	
10	火	豆乳	白飯,かつおの漬け焼き,いんげんのごま和え,わかめの煮物,もやしのみそ汁	牛乳,マドレーヌ
11	水	豆乳	和風パスタ,ブロッコリーのおかか和え,みかん缶,お茶	牛乳,みそおにぎり,小魚
12	木	豆乳	カレー炊き込みご飯,照り焼きチキン,じゃがいも煮,みそ汁(だいこん・なめこ)	牛乳,サンドイッチ(ツナたまご・いちご)
13	金	豆乳	★遠足★	牛乳,ぜんざい
14	土		肉うどん,いんげんのごまマヨネーズあえ,チーズ	牛乳,きんとん
16	月	豆乳	白飯,高野豆腐バーグ,にんじんしりしり,昆布の煮物,ほうれん草のすまし汁	牛乳,きなこだんご
17	火	豆乳	麦入りご飯,さばのみそ焼き,キャベツのベーコン炒め,大豆入りひじき煮,にらのかき玉汁	牛乳,みどりのホットケーキ
18	水	豆乳	麦入りご飯,カレー(豚肉),ウィンナーソテー,ブロッコリーの二色サラダ,お茶	牛乳,煮豆
19	木	豆乳	みそラーメン,ポテトサラダ,みかん缶	牛乳,わかめおにぎり,小魚
20	金	豆乳	白飯,八宝菜,かぼちゃのピザ焼き,和梨,マカロニスープ	牛乳,みそ蒸しパン
21	土		白飯,肉と大根の煮物,キャベツのサラダ,まぐろの煮付け,お茶	牛乳,きな粉マカロニ
23	月	豆乳	白飯,スパニッシュオムレツ,焼きトマト,白和え(こまつな・にんじん),みそスープ	牛乳,焼きそば
24	火	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,カミカミサラダ,りんご,春雨のすまし汁	牛乳,しょうゆだんご
25	水	豆乳	白飯,マーボー豆腐,小松菜の煮浸し,チーズ納豆,わかめのみそ汁	牛乳,さつまいもスティック(塩)
26	木	豆乳	カレー南蛮うどん,かき揚げ(米粉),のむヨーグルト	牛乳,ひじきおにぎり,小魚
27	金	豆乳	《誕生会》わかめおにぎり,ポイルウィンナー,白菜のサラダ(ツナ・ごま),和梨,芋煮汁	牛乳,豆腐ときな粉のケーキ
28	土		豚丼(ごま),かぼちゃのグラッセ,お茶	牛乳,みそせんべい
30	月	豆乳	白飯,さけのコーンチーズ焼き,ゆでブロッコリー,五目豆,ふのりのみそ汁	牛乳,おからクッキー
31	火	豆乳	《ハロウィン献立》ハヤシライス,にんじんとみかんのサラダ,ハロウィン・コーンスープ(ねぎ)	牛乳,おばけドーナツ(かぼちゃ)



	1人1日 - kcal	タンパク g	脂質 g	加糖 mg	食塩 g
3才以上児	535	22.3	18.1	239	1.8
目標量	561	22.4	15.6	253	1.7
3才未満児	449	19.7	14.2	189	1.4
目標量	460	18.4	12.8	210	1.5

※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。

10月の給食目標  
食事のあとかたづけを  
きちんとしましょう。

