

2023年



12月の献立表

石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ (未満児)	昼食	3時おやつ
01	金	豆乳	白飯,筑前煮,もやしの華風和え,ポイルウインナー,にらのかき玉汁	牛乳,おからドーナツ
02	土		豚丼(ごま),かぼちゃのグラッセ,お茶	牛乳,みそせんべい
04	月	豆乳	白飯,まぐろのごま風味揚げ,ゆでブロッコリー,五目豆,わかめのみそ汁	牛乳,スイートポテト風
05	火	豆乳	麦入りご飯,ポークカレー,キャベツのコーン煮,のむヨーグルト	牛乳,ココア蒸しパン
06	水	豆乳	親子丼,小松菜のごまあえ(にんじん),チーズ,麩のすまし汁(えのき)	牛乳,サンドイッチ
07	木	豆乳	きつねうどん,さつま芋の天ぷら,りんご	牛乳,五平餅,小魚
08	金	豆乳	白飯,マーボー豆腐,白菜のおかか和え,かぼちゃのピザ焼き,中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)	牛乳,きなこだんご
09	土		(★発表会★)	
11	月	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
12	火	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,ちくわ磯辺焼き(チーズ),炒り豆腐(ツナひじき),みそ汁(こまつな・えのき)	牛乳,青のりポテト
13	水	豆乳	白飯,たらの野菜あんかけ,かぼちゃの甘煮,みそシチュー	牛乳,フレンチトースト(食パン)
14	木	豆乳	五目うどん,さつまいもサラダ,みかん	牛乳,わかめおにぎり
15	金	豆乳	《誕生会》カレーピラフ,ミートローフ(ひじき),ブロッコリー,フルーツカクテル,オニオンスープ	牛乳,キャンドルパフェ
16	土		焼きそば,わかめスープ(コーン),りんご	牛乳,きんとん
18	月	豆乳	五目混ぜご飯,鶏肉のごまみそ焼き,焼きミニトマト,ポテトサラダ,コーンスープ(ねぎ・わかめ)	牛乳,しょうゆだんご
19	火	豆乳	白飯,さばのみそ煮,切干大根の煮物,みかん,肉ときのこスープ	牛乳,ホットドッグ
20	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,手作り干し芋
21	木	豆乳	白飯,ウインナーと野菜のポトフ風,厚焼き卵,チーズ納豆	牛乳,みどりのホットケーキ
22	金	豆乳	《クリスマスパーティー》ミートスパゲティー,ローストチキン,ほうれん草とベーコンのソテー,りんご,お茶	牛乳,かぼちゃロールパイ
23	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
25	月	豆乳	白飯,さけの照り焼き,もやしとわかめのナムル(ごま),野菜のうま煮,豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)	牛乳,ふかしいも
26	火	豆乳	白飯,豚かつ,ゆでじゃがいも,白和え(野菜・ごま),きのこのかき玉汁	牛乳,キャラットケーキ
27	水	豆乳	《もちつき会》あんこもち,(3歳未満児)わかめごはん,雑煮,ウインナーとピーマンのソテー,みかん	牛乳,バタートースト
28	木	豆乳	みそラーメン,ブロッコリーとツナのサラダ,バナナヨーグルト	牛乳,鮭おにぎり,小魚
29	金		 年末休所	
30	土		 年末休所	

	1和17 - kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg
3才以上児	520	22.2	17	227
目標量	561	22.4	15.6	253
3才未満児	440	19.5	14.4	189
目標量	460	18.4	12.8	210

12月の給食目標

食事の前には手洗い・うがいを
しましょう



※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。