



6月の献立



2024/06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	土		豚丼,キャベツのサラダ,りんご(1歳すりりんご煮),麦茶	牛乳,いもかんでん
03	月	豆乳	白飯,赤魚の甘辛揚げ,大豆入りひじき煮,みかんゼリー,えのきと麩のすまし汁	牛乳,ナポリタン
04	火	豆乳	白飯,豚かつ,はるさめサラダ,ミニトマト,みそスープ	牛乳,青のりポテト
05	水	豆乳	白飯,鶏肉のトマト煮,磯辺たけのことさつま芋,ふりかけ(じゃこねぎ),麦茶	牛乳,フレンチトースト
06	木	豆乳	きつねうどん,きゅうりとささみの海苔あえ,いちごヨーグルト	牛乳,おにぎり(とりそぼろ),小魚
07	金	豆乳	白飯,マーボー豆腐,いんげんのごま和え,糸こんにゃくのきんぴら,なめこと大根のみそ汁	牛乳,しょうゆだんご
08	土		親子丼,わかめの酢の物,チーズ,麦茶	牛乳,みそせんべい
10	月	豆乳	白飯,ハンバーグ,人参のさっぱり煮,野菜のうま煮,そうめん汁	牛乳,みどりのホットケーキ
11	火	豆乳	白飯,さばのみそ焼き,納豆あえ(ほうれん草・チーズ),ツナと大根の煮物,麦茶	牛乳,煮豆
12	水	豆乳	麦入りご飯,豚肉の甘酢炒め,ちくわのカレー揚げ,メロン(1歳メロンゼリー),みそ汁(もやし・ニラ)	牛乳,さつまいもスティック
13	木	豆乳	カレー南蛮うどん,かぼちゃサラダ,厚焼き卵	牛乳,五平餅とゆでそらめ
14	金	豆乳	白飯,豆腐ナゲット(BBQソース),きゅうりスティック,焼きトマト,五目豆,麦茶	牛乳,海苔チーズトースト
15	土		焼きそば,玉子とわかめのスープ,りんご(1歳すりりんご煮)	牛乳,おにぎり
17	月	豆乳	白飯,肉じゃがのカレー煮,切干大根と凍り豆腐の煮物,チーズ,はるさめスープ	牛乳,コーン蒸しパン
18	火	豆乳	五目おこわ,鶏肉のごまみそ焼き,パスタサラダ,メロン(1歳メロンゼリー),麦茶	牛乳,きなこだんご
19	水	豆乳	白飯,かつおの漬け焼き,さつまいもサラダ,すき昆布の煮物,すまし汁(なす・玉ねぎ)	牛乳,りんごケーキ
20	木	豆乳	しょうゆラーメン,いしのまきサラダ,みかん缶(1歳みかんゼリー)	牛乳,ひじきおにぎり
21	金	豆乳	白飯,豚肉の生姜焼き,ポイルきゅうりもやし,おからの炒り煮,麦茶	牛乳,サンドイッチ(たまご,ジャム)
22	土		肉うどん,かぼちゃのグラッセ,チーズ,麦茶	牛乳,おかかおにぎり
24	月	豆乳	白飯,八宝菜,ポテトサラダ,ポイルウィンナー,豆腐スープ(もやし・にら)	牛乳,きなこクッキー
25	火	豆乳	<誕生日会> 白飯,にこにこドライカレー,フルーツポンチ(1歳ゼリー),麦茶	牛乳,いちごヨーグルトケーキ
26	水	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,ほうれん草のごま和え,わかめの煮物,チンゲン菜のかき玉汁	牛乳,おからドーナツ
27	木	豆乳	和風パスタ,きゅうりの昆布あえ,牛乳寒天(メロンのせ),麦茶	牛乳,わかめおにぎり,小魚
28	金	豆乳	白飯,たらの香味フライ,切干大根のサラダ,かぼちゃの甘煮,みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳,ロールサンド(いちごクリーム)
29	土		白飯,塩肉じゃが,にんじんとみかんのサラダ,小魚のごま煮,麦茶	牛乳,ホットケーキ

	I和糖 - kcal	タンパク g	脂質 g	加糖量 mg
3才以上児	514	21.3	15.9	218
目標量	523	20.9	14.5	236
3才未満児	432	18.9	13.9	192
目標量	444	17.8	12.3	204

※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。



6月の給食目標
食べた後は口の中を
きれいにしましょう



