

1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	月		(元日)	
02	火		(年始休所)	
03	水		(年始休所)	
04	木	豆乳	五目うどん, さつまいもの磯辺焼き, にんじんとみかんのサラダ	牛乳, しらすおにぎり
05	金	豆乳	白飯, ポークビーンズ, コールスローサラダ, たまごスープ	牛乳, しょうゆだんご
06	土		白飯, 肉と大根の煮物, ブロッコリーのツナ和え, りんご, 麦茶	牛乳, ホットケーキ
08	月	豆乳	(成人の日)	
09	火	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, 3色ナムル, 大豆と昆布の煮物, しめじのすまし汁	牛乳, カップケーキ
10	水	豆乳	白飯, さばのカレー風味焼き, 小松菜のおひたし, 切干大根の煮物, わかめのみそ汁	牛乳, やきいも
11	木	豆乳	和風ミートスパゲティ, ブロッコリーの和風マヨサラダ, みかん, 麦茶	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
12	金	豆乳	白飯, マーボー豆腐, ほうれん草のごま和え, 大根とあげの煮物, 鶏ごぼう汁	牛乳, ぜんざい
13	土		焼きそば, かぼちゃのグラッセ, チーズ	牛乳, きんとん
15	月	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, ポイルキャベツ, ミニトマト, わかめの煮物, なめこのみそ汁	牛乳, みどりのホットケーキ
16	火	豆乳	麦入りご飯, カレー, マカロニサラダ, りんご, 麦茶	牛乳, パタートースト
17	水	豆乳	白飯, 鶏肉のピカタ, いんげんのおかかあえ, 糸こんにゃくのきんぴら, いらのすまし汁	牛乳, きなこだんご
18	木	豆乳	きつねうどん, カミカミサラダ, ちくわとコーンの炒め物	牛乳, わかめおにぎり, 小魚
19	金	豆乳	白飯, まぐろの漬け焼き, 小松菜のごまあえ, かぼちゃのそぼろあんかけ, みつばのかき玉汁	牛乳, 蒸しパン
20	土		白飯, 肉じゃが, もやしナムル, みかん, 麦茶	牛乳, しょうゆせんべい
22	月	豆乳	白飯, 千草焼き, ブロッコリー, ミニトマト, 粉ふき芋, しめじのみそ汁	牛乳, マドレーヌ
23	火	豆乳	白飯, 金目鯛の煮付け, パスタサラダ, 野菜のうま煮, みそスープ	牛乳, 煮豆
24	水	豆乳	白飯, 筑前煮, ほうれん草とウィンナーのソテー, 大根のすまし汁	牛乳, サンドイッチ (いちごと玉子)
25	木	豆乳	みそラーメン, いんげんのごまあえ, りんご	牛乳, ひじきおにぎり, 小魚
26	金	豆乳	《誕生日会》麦入りご飯, キーマカレー, キャベツのコンソメスープ, チーズ, ひとくちケーキ	牛乳, 海苔トースト
27	土		肉うどん, さつまいもの甘煮, わかめスープ	牛乳, みそせんべい
29	月	豆乳	白飯, たらフライ, ブロッコリーのおかか和え, すき昆布の煮物, 春雨のすまし汁	牛乳, しょうゆパスタ
30	火	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, ポイルいんげんもやし, おからの炒り煮, キャベツのみそ汁	牛乳, とろとろごまだんご
31	水	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, 小松菜とツナのおひたし, 五目豆, わかめのかき玉汁	牛乳, 青のりポテト

9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	534	21.4	17.2	240
目標量	561	22.4	15.6	253
3才未満児	441	18.8	13.9	199
目標量	460	18.4	12.8	210

1月の給食目標
なんでもまんべんなく食べましょう



※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。