

9月のこんだて

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, 豚肉の甘酢炒め, かぼちゃの甘煮, にらのかき玉汁	牛乳, しょうゆだんご
03	火	豆乳	白飯, さばのカレー風味焼き, 小松菜のごまあえ, ひじきの炒り煮, しめじのみそ汁	牛乳, マドレーヌ
04	水	豆乳	白飯, 鶏肉のピカタ, キャバツのゆかりあえ, ジャーマンポテト, 麦茶	牛乳, 煮豆, チーズ
05	木	豆乳	冷やしきつねうどん, わかめの中華風サラダ, りんごゼリー, 麦茶	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
06	金	豆乳	白飯, 豚かつ, いんげんのおかかあえ, 大根とあげの煮物, 豆腐スープ	牛乳, キャロットケーキ
07	土		(釜保育所まつり)	
09	月	豆乳	白飯, ポークビーンズ, 青菜とウインナーのソテー, すき昆布の煮物, 麦茶	牛乳, おからドーナツ
10	火	豆乳	白飯, かつおのごまがらめ, きゅうりのツナサラダ, さつま芋の甘煮, みつばのかき玉汁	牛乳, きなこだんご
11	水	豆乳	白飯, タンドリーチキン, きのコマリネ, なすとピーマンの炒め煮, 豆腐のみそ汁	牛乳, みどりのホットケーキ
12	木	豆乳	みそラーメン, フルーツサラダ	牛乳, ひじきおにぎり, 小魚
13	金	豆乳	白飯, マーボー豆腐, チンゲン菜の昆布和え, 春雨のすまし汁	牛乳, 青のりポテト
14	土		肉うどん, ちくわのごま炒め, みかん缶	牛乳, しょうゆせんべい
16	月		(敬老の日)	
17	火	豆乳	麦入りご飯, お月見カレー, ひじきサラダ, みかんヨーグルト, 麦茶	牛乳, おさつパウンドケーキ
18	水	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, キャバツ, ミニトマト, 野菜のうま煮, 麦茶	牛乳, バタートースト
19	木	豆乳	白飯, たららのフライ, 小松菜のおひたし, おからの炒り煮, おくらのすまし汁	牛乳, ぜんざい
20	金	豆乳	和風ミートスパゲティ, かぼちゃサラダ, なし, 麦茶	牛乳, わかめおにぎり, 小魚
21	土		中華丼, トマトのツナ和え, 麦茶	牛乳, みそせんべい
23	月		(秋分の日)	
24	火	豆乳	<誕生会> タコライス, コンソメポテト, みそスープ, なし	牛乳, いちごクリームサンド
25	水	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, ポイルいんげんもやし, 五目豆, 麦茶	牛乳, ココアスコーン
26	木	豆乳	五目うどん, パリパリきゅうり, チーズ	牛乳, しらすおにぎり
27	金	豆乳	白飯, まぐろの漬け焼き, 3色ナムル, わかめの煮物, なめこのみそ汁	牛乳, やきいも
28	土		豚丼, いんげんのごま和え, なし, 麦茶	牛乳, ホットケーキ
30	月	豆乳	白飯, 八宝菜, カミカミサラダ, わかめのかき玉汁	牛乳, フレンチトースト

今年のお月見は9/17!



9月の 平均栄養価	1人あたり kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg
3才以上児	505	21.9	15.1	250
目標量	523	20.9	14.5	236
3才未満児	425	19.1	12.8	207
目標量	444	17.8	12.3	204

9月の給食目標
よくかんで食べましょう



※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。