

2025/06月分



6月のこんだて

石巻市立釜保保育所

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
02	月	豆乳	白飯,まぐろフライ,大豆入りひじき煮,ジューシーフルーツ(1歳フルーツゼリー)麩のすまし汁	牛乳,ナポリタン
03	火	豆乳	麦入りご飯,豚肉の甘酢炒め,ちくわのカレー揚げ,きゅうりスティック,みそ汁(もやし・こまつな)	牛乳,やきいも
04	水	豆乳	白飯,タンドリーチキン,パスタサラダ,もやしとピーマンのソテー,ふりかけ(じゃこねぎ),麦茶	牛乳,フレンチトースト
05	木	豆乳	きつねうどん,トマトのツナ和え,いちごヨーグルト	牛乳,ひじきおにぎり,小魚
06	金	豆乳	白飯,マーボー豆腐,いんげんのおかかあえ,糸こんにゃくのきんぴら,なめこと大根のみそ汁	牛乳,煮豆,チーズ
07	土		親子丼,わかめの酢の物,小魚煮,麦茶	牛乳,みそせんべい
09	月	豆乳	白飯,鶏肉のトマト煮,ポテトサラダ,たけのこメンマ,麦茶	牛乳,みどりのホットケーキ
10	火	豆乳	白飯,金目鯛の煮つけ,ほうれん草のごま和え,おからの炒り煮,みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳,しょうゆパスタ
11	水	豆乳	白飯,豚かつ,ポイルいんげんもやし,ミニトマト,みそスープ	牛乳,青のりポテト
12	木	豆乳	カレー南蛮うどん,焼きかぼちゃ天,キャロットゼリー	牛乳,五平餅
13	金	豆乳	白飯,ミートローフ,ゆでブロッコリー,野菜のうま煮,おくらスープ	牛乳,きなこトースト
14	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,きんとん
16	月	豆乳	白飯,肉じゃがのカレー煮,白和え(こまつな・しめじ),切干大根の煮物,春雨のすまし汁	牛乳,おからスコーン
17	火	豆乳	ひやむぎ,かぼちゃのグラッセ,メロン(1歳メロンゼリー),麦茶	牛乳,きなこだんご
18	水	豆乳	白飯,かつおの漬け焼き,すき昆布の煮物,ほうれん草とえのき茸のお浸し,すまし汁(なす・たまねぎ)	牛乳,チーズパウンドケーキ
19	木	豆乳	しょうゆラーメン(もやし・にら),いしのまきサラダ,りんご(1歳すりりんご煮)	牛乳,おにぎり(とりそばろ),小魚
20	金	豆乳	麦入りご飯,豚肉の香味炒め,ミニトマト,さつまいものレモン煮,コーンスープ	牛乳,蒸しパン・レーズン
21	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
23	月	豆乳	白飯,八宝菜,さつまいもサラダ,豆腐スープ(もやし・にら)	牛乳,バタートースト
24	火	豆乳	麦入りご飯,和風トマトカレー,ポイルウィンナー,フルーツポンチ(1歳フルーツゼリー),麦茶	牛乳,マーブルケーキ
25	水	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,野菜のナムル,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
26	木	豆乳	和風パスタ,五目豆,牛乳かんでん,麦茶	牛乳,ふかしいも
27	金	豆乳	白飯,さばのうめみそ煮,ほうれん草のごまマヨ和え,大根とあげの煮物,麦茶	牛乳,しょうゆだんご
28	土		肉うどん,かぼちゃのグラッセ,みかん缶,麦茶	牛乳,わかめおにぎり
30	月	豆乳	麦入りご飯,豚肉の生姜焼き,ビーフンサラダ,粉ふき芋,麦茶	牛乳,サンドイッチ(玉子,いちご)

	I栄養-kcal	タパク-g	脂質-g	加ナム-mg	食塩-g
3才以上児	509	21.2	14.8	222	1.6
目標量	522	20.9	14.5	235	1.5
3才未満児	432	18.7	13.1	196	1.3
目標量	445	17.8	12.4	205	1.4



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。



※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。

※ジューシーフルーツは河内晩柑という和製グレープフルーツと言われる果物です。

