



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		豚みそ丼, パリパリきゅうり, さつま芋のレモン煮, 麦茶	牛乳, ホットケーキ
03	月	豆乳	白飯, かじきの竜田揚げ, かぼちゃのピザ焼き, 切干大根の煮物, 麦茶	牛乳, バタートースト
04	火	豆乳	麦入りご飯, カレー, キャベツのベーコンドレッシング, すいか (1歳: すいかゼリー), 麦茶	牛乳, しょうゆパスタ
05	水	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, おくらの海苔あえ, すき昆布の煮物, 麩のすまし汁	牛乳, 青のりポテト
06	木	豆乳	和風ミートスパゲティ, ひじきサラダ, 麦茶, すいか (1歳: すいかゼリー)	牛乳, おかかおにぎり
07	金	豆乳	白飯, ポークビーンズ, 3色ナムル, しめじのみそ汁, チーズ	牛乳, 麩ラスク
08	土		(かまほいまつり) 	
10	月	豆乳	肉みそうどん, わかめの酢の物, すいか (1歳: すいかゼリー), 麦茶	牛乳, こんぶおにぎり
11	火	豆乳	(山の日)	
12	水	豆乳	中華丼, きゅうりスティック, たまごスープ	牛乳, カップケーキ
13	木	豆乳	冷やむぎ, かぼちゃの甘煮, 牛乳フルーツかんでん (みかん) (1歳: 牛乳かんでん), 麦茶	牛乳, チャーハン
14	金	豆乳	三色そばろ丼, いんげんのソテー, チーズ, 麦茶	牛乳, しょうゆだんご
15	土		ナポリタン, キャベツとツナのサラダ, もも缶 (1歳: にんじんスティック), 麦茶	牛乳, ふかしいも
17	月	豆乳	白飯, さばのうめみそ煮, 豚肉となすのなべしぎ, 切干大根のサラダ, じゃことねぎのふりかけ, 麦茶	牛乳, 豆腐ドーナツ
18	火	豆乳	白飯, 鶏のごまみそ焼き, ポテトサラダ, マカロニのトマト煮, キャベツのコンソメスープ	牛乳, ミルクマフィン
19	水	豆乳	白飯, 豚肉とピーマンの細切り炒め, ポパイサラダ, 五目豆, オニオンスープ	牛乳, フレンチトースト
20	木	豆乳	ジャージャー麺, さつまいもサラダ, いちごヨーグルト, 麦茶	牛乳, しらすおにぎり
21	金	豆乳	白飯, まぐろカツ, モロヘイヤの納豆あえ, ミニトマト, 大根のそぼろ煮, 麦茶	牛乳, キャロットケーキ
22	土		焼きそば, ほうれん草とツナの和風マヨ和え, みかん缶 (1歳: かぼちゃの甘煮), 麦茶	牛乳, しょうゆせんべい
24	月	豆乳	白飯, マーボー豆腐, ほうれん草の中華風和え, 笹かまのチーズ焼き, しそふりかけ, 麦茶	牛乳, さつまいもの塩バター
25	火	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, ビーフンサラダ, 野菜のうま煮, じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳, みどりのホットケーキ
26	水	豆乳	白飯, 豚かつ, ボイルキャベツ, ミニトマト, ひじきの炒り煮, いらのすまし汁	牛乳, きなこだんご
27	木	豆乳	冷やしわかめうどん, カミカミサラダ, もも缶 (1歳: ももゼリー), 麦茶	牛乳, 五平餅
28	金	豆乳	《誕生会》ビビンバ丼, マカロニスープ, ふるふるみかん (1歳: ふるふるデザート)	牛乳, マドレーヌ
29	土		親子丼, かぼちゃサラダ, チーズ, 麦茶	牛乳, みそせんべい
31	月	豆乳	白飯, タンドリーチキン, コーンとほうれん草のサラダ, わかめの煮物, なすのすまし汁	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)

7月の 平均栄養価	1人当り kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児	529	22.3	15.7	247	1.5
目標量	525	21.4	14.9	242	1.5
3才未満児	444	19.3	13.3	216	1.3
目標量	445	18.3	12.7	212	1.4



8月の給食目標
いろいろな食べ物の名前を知ろう



※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。