



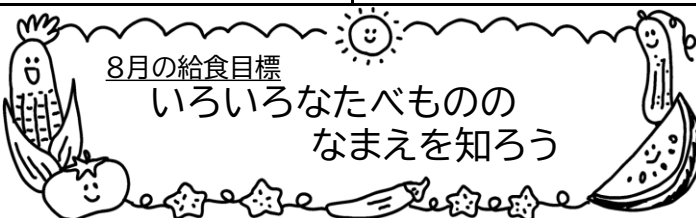
2025/08月分



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	金	豆乳	梅御飯,かじきの竜田揚げ,キャベツのベーコンドレッシング,麦茶	牛乳,バタートースト
02	土		豚みそ丼,ちくわと人参のごまマヨ,さつま芋のレモン煮,麦茶	牛乳,ホットケーキ
03	日			
04	月	豆乳	麦入りご飯,豚肉の生姜焼き,ポイルキャベツ,大豆入りひじき煮,麩とえのきのすまし汁	牛乳,青のりポテト
05	火	豆乳	白飯,さばのうめみそ煮,豚肉となすのなべしぎ,メロン(1歳メロンゼリー),麦茶	牛乳,豆腐ドーナツ
06	水	豆乳	白飯,ポークビーンズ,油揚げと小松菜のおひたし,小魚の甘辛煮,麦茶	牛乳,麩ラスク
07	木	豆乳	ジャージャーめん,焼きかぼちゃ天,ヨーグルト(いちごジャム),麦茶	牛乳,しらすおにぎり
08	金	豆乳	サンドイッチ(たまご,いちご),鶏のごまみそ焼き,ポテトサラダ,キャベツのコンソメスープ	牛乳,冷やしぜんざい
09	土		トマトスパゲティー,キャベツとわかめのパインサラダ,チーズ,麦茶	牛乳,ふかしいも
10	日			
11	月		(山の日)	
12	火	豆乳	肉みそうどん,さつまいもサラダ,麦茶	牛乳,こんぶおにぎり
13	水	豆乳	麦入りご飯,チキンカレー,いんげんのソテー,麦茶	牛乳,みどりのホットケーキ
14	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),麦茶	牛乳,チャーハン
15	金	豆乳	三色そぼろ丼,チーズ,かき玉汁	牛乳,しょうゆだんご
16	土		親子丼,いんげんのおかかあえ,みかん缶,麦茶	牛乳,みそせんべい
17	日			
18	月	豆乳	麦入りご飯,ピーマンの細切り炒め,五目豆,ふりかけ(じゃこねぎ),コーンスープ	牛乳,フレンチトースト
19	火	豆乳	白飯,マーボー豆腐,ほうれん草のごま和え,笹かまチーズ,手作りしそふりかけ,麦茶	牛乳,さつまいもの塩バター
20	水	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,ビーフンサラダ,もも缶(1歳ももゼリー),みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	牛乳,煮豆
21	木	豆乳	和風ミートスパゲティー,ひじきサラダ,麦茶	牛乳,ゆかりおかかおにぎり,小魚
22	金	豆乳	白飯,まぐろカツ,ミニトマト,切干大根の煮物,納豆あえ(モロヘイヤ),麦茶	牛乳,キャロットケーキ
23	土		豚丼(ごま),かぼちゃのグラッセ,チーズ,麦茶	牛乳,しょうゆせんべい
24	日			
25	月	豆乳	白飯,金目鯛の煮付け,いしのまきサラダ,みそスープ	牛乳,和風ツナパスタ
26	火	豆乳	<誕生会メニュー>ビビンバ丼,すいか(1歳スイカシャーベット),春雨のすまし汁	牛乳,マドレーヌ
27	水	豆乳	白飯,豚かつ,キャベツ,ミニトマト,すき昆布の煮物,小松菜のみそ汁	牛乳,やきいも
28	木	豆乳	焼きそば,パリパリきゅうり,キャロットゼリー,麦茶	牛乳,五平餅,小魚
29	金	豆乳	麦入りご飯,タンドリーチキン,焼きかぼちゃ,コーンとほうれん草のサラダ,すまし汁(なす・えのき)	牛乳,しらすトースト
30	土		肉うどん,ブロッコリーの黒ごまサラダ,りんご,麦茶	牛乳,きんとん
31	日			

	1歳以上 kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児 目標量	501	21.3	15.5	227	1.6
3才未満児 目標量	425	18.5	13.1	189	1.3
3才未満児 目標量	445	17.8	12.3	205	1.3



※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。