



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
01	火	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, チンゲン菜のおかか和え, きんぴらごぼう, 麦茶	牛乳, 麩ラスク
02	水	豆乳	白飯, たらフライ, 五目野菜炒め, 粉ふき芋, オニオンスープ	牛乳, パウンドケーキ
03	木	豆乳	冷やしきつねうどん, コールスローサラダ, みかん缶, 麦茶	牛乳, おかかおにぎり (チーズ)
04	金	豆乳	白飯, マーボー豆腐, きゅうりのごま和え, かぼちゃのピザ焼き, ねぎのすまし汁	牛乳, バタートースト
05	土		豚丼, キャベツとツナのサラダ, りんご, 麦茶	牛乳, ホットケーキ
07	月	豆乳	白飯, 鶏のごまみそ焼き, ポパイサラダ, すき昆布の煮物, みつばのかき玉汁	牛乳, しょうゆだんご
08	火	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, カミカミサラダ, しめじのすまし汁, じゃことねぎのふりかけ	牛乳, キャロットケーキ
09	水	豆乳	白飯, さばのカレー風味焼き, 青菜とウインナーのソテー, 切干大根の煮物, キャベツのコンソメスープ	牛乳, 青のりポテト
10	木	豆乳	和風ミートスパゲティ, きのことマリネ, りんご, 麦茶	牛乳, わかめおにぎり
11	金	豆乳	白飯, 鶏肉の照り焼き, もやしの中華風和え物, 根菜と里芋の煮物, 麦茶	牛乳, みそ蒸しパン
12	土		肉うどん, ほうれん草のごま和え, もも缶	牛乳, しょうゆせんべい
14	月	豆乳	白飯, かじきの漬け焼き, 春雨サラダ, さつま芋の甘煮, 大根のみそ汁	牛乳, カップケーキ
15	火	豆乳	白飯, 鶏肉のトマト煮, バーコンドレッシングサラダ, わかめのかき玉汁, チーズ	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)
16	水	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, ボイルいんげんもやし, 五目豆, にらのすまし汁	牛乳, きなこだんご
17	木	豆乳	肉みそうどん, かぼちゃサラダ, りんご, 麦茶	牛乳, ひじきおにぎり
18	金	豆乳	白飯, 八宝菜, 焼きトマト, 野菜のうま煮, なすのみそ汁	牛乳, みどりのホットケーキ
19	土		親子丼, キャベツのゆかりあえ, みかん缶, 麦茶	牛乳, ふかしいも
21	月	豆乳	(敬老の日)	
22	火	豆乳	(国民の休日)	
23	水	豆乳	(秋分の日)	
24	木	豆乳	みそラーメン, きゅうりの酢の物, みかんゼリー	牛乳, しらすおにぎり
25	金	豆乳	《誕生会》お月見タコライス, さつまいもサラダ, なし, 麦茶	牛乳, ドーナツ
26	土		焼きそば, もやしナムル, チーズ, 麦茶	牛乳, みそせんべい
28	月	豆乳	白飯, まぐろのごまだれがけ, きのことサラダ, 大根とあげの煮物, なすのすまし汁	牛乳, しょうゆパスタ
29	火	豆乳	麦入りご飯, カレー, 切干大根のサラダ, なし, 麦茶	牛乳, マドレーヌ
30	水	豆乳	白飯, 豚かつ, ボイルキャベツ, ミニトマト, わかめの煮物, なめこのみそ汁	牛乳, フレンチトースト

9月の 平均栄養価	1人1日 kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児 目標量	530	21.6	15.7	246	1.5
3才未満児 目標量	449	19	13.2	216	1.4
	445	18.3	12.7	212	1.4



※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。