



1がつのこんだて

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	木		(年始休所)	
02	金		(年始休所)	
03	土		(年始休所)	
05	月	豆乳	白飯, 八宝菜, ひじきの炒り煮, たまごスープ	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)
06	火	豆乳	白飯, さばのカレー風味焼き, 小松菜のおひたし, 切干大根の煮物, わかめのみそ汁	牛乳, ホットケーキ
07	水	豆乳	白飯, 鶏肉のピカタ, 白菜のおかか和え, きんぴらごぼう, いらのすまし汁	牛乳, 青のりポテト
08	木	豆乳	しょうゆラーメン, ブロッコリーの和風マヨサラダ, みかん (0歳: にんじんスティック)	牛乳, しらすおにぎり
09	金	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, 3色ナムル, 大根とあげの煮物, 麦茶	牛乳, ヨーグルトケーキ
10	土		焼きそば, さつま芋の甘煮, チーズ (0歳: しらす煮), 麦茶	牛乳, ゆかりおにぎり
12	月		(成人の日)	
13	火	豆乳	白飯, マーボー豆腐, ポテトサラダ, 鶏ごぼう汁	牛乳, きなこだんご (0歳: きなこマカロニ)
14	水	豆乳	白飯, まぐろの漬け焼き, ポイルキャベツ, かぼちゃのそぼろあんかけ, みつばのかき玉汁	牛乳, 蒸しパン
15	木	豆乳	カレー南蛮うどん, フルーツサラダ (0歳: キャベツサラダ)	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
16	金	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, チンゲン菜のおかか和え, わかめの煮物, なめこのみそ汁	牛乳, 麩ラスク
17	土		白飯, 肉と大根の煮物, 小松菜のツナ和え, りんご (0歳: じゃがいも煮)	牛乳, ジャムサンド
19	月	豆乳	白飯, 魚の野菜あんかけ, カミカミサラダ, しめじのみそ汁	牛乳, マドレーヌ
20	火	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, ポイルいんげんもやし, おからの炒り煮, 麦茶	牛乳, しょうゆだんご (0歳: あんかけうどん)
21	水	豆乳	麦入りご飯, カレー, マカロニサラダ, みかん缶 (0歳: いんげん煮), 麦茶	牛乳, バタートースト
22	木	豆乳	和風ミートスパゲティ, キャベツのコンソメスープ	牛乳, ひじきおにぎり, 小魚
23	金	豆乳	白飯, 筑前煮, 白菜のごま酢あえ, 大根のすまし汁	牛乳, みどりのホットケーキ
24	土		白飯, 肉じゃが, もやしナムル, チーズ (0歳: しらす煮)	牛乳, しょうゆせんべい
26	月	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, キャベツのごま和え, 野菜のうま煮, 麦茶	牛乳, しょうゆ Pasta
27	火	豆乳	《誕生会》麦入りご飯, キーマカレー, マカロニスープ, いちごヨーグルト	牛乳, フレンチトースト
28	水	豆乳	白飯, 鶏肉の照り焼き, もやしの中華風和え物, ミントマト, みそスープ	牛乳, やきいも
29	木	豆乳	五目うどん, かぼちゃの甘煮, みかん (0歳: にんじんの甘煮)	牛乳, わかめおにぎり
30	金	豆乳	白飯, ポークビーンズ, ブロッコリーの三色サラダ, きこのかき玉汁	牛乳, パウンドケーキ
31	土		肉うどん, ちくわの磯辺炒め, パイン缶 (0歳: かぼちゃの甘煮)	牛乳, きなこクリームサンド

1月の平均栄養価	I初キ [®] -kcal	タンパク [®] g	脂質 [®] g	カルシウム [®] mg	食塩 [®] g
3才以上児	510	20.3	15.1	226	1.5
目標量	522	20.9	14.5	235	1.5
3才未満児	431	17.6	12.9	195	1.3
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。

1月の給食目標
食事のマナーを知ろう

