



10月のこんだて

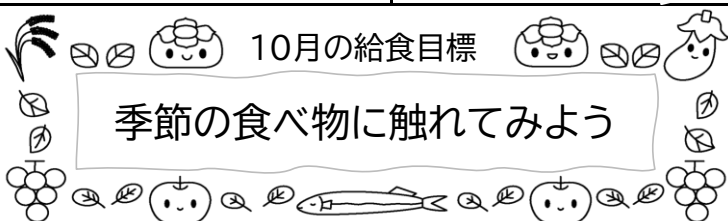


石巻市立釜保育所

2025/10月分

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
01	水	豆乳	わかめうどん,ちくわのカレー揚げ	牛乳,おにぎり(とりそぼろ),小魚
02	木	豆乳	麦入りご飯,豚肉の生姜焼き,小松菜のおひたし,野菜のうま煮,みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳,サンドイッチ(玉子,いちご)
03	金	豆乳	鶏ごぼうの炊き込み御飯,さわらのみそ照り焼き,マカロニサラダ,にらのすまし汁	牛乳,アップルケーキ
04	土		運動会(以上児)	
06	月	豆乳	<十五夜>白飯,八宝菜,かぼちゃのピザ焼き,梨,ポパイスープ	牛乳,きなこだんご
07	火	豆乳	白飯,まぐろの漬け焼き,ほうれん草のおかか和え,わかめの煮物,もやしのみそ汁	牛乳,ナポリタン
08	水	豆乳	白飯,高野豆腐バーグ,ひじきサラダ,ふりかけ(じゃこねぎ),ほうれん草のすまし汁	牛乳,煮豆
09	木	豆乳	カレー南蛮うどん,さつま芋の天ぷら,りんご	牛乳,ひじきおにぎり,小魚
10	金	豆乳	白飯,鶏肉のさっぱり煮,ゆでブロッコリー,おからの炒り煮,かぼちゃスープ	牛乳,麩ラスク
11	土		豚丼,かぼちゃのグラッセ,なし,麦茶	牛乳,みそせんべい
13	月		(スポーツの日)	
14	火	豆乳	白飯,さばの塩焼き,切干大根の煮物,麩のすまし汁(えのき)	牛乳,いちごロールサンド
15	水	豆乳	麦入りご飯,カミカミドライカレー,ブロッコリーとちくわのサラダ,麦茶	牛乳,米粉のマドレーヌ
16	木	豆乳	みそラーメン,大根とあげの煮物,キャロットゼリー	牛乳,やきいも
17	金	豆乳	ゆうやけごはん,照り焼きチキン,キャベツのパインサラダ,豚汁	牛乳,しょうゆだんご
18	土		親子丼,小松菜のナムル,りんご,麦茶	牛乳,ホットケーキ
20	月	豆乳	白飯,たらフライ,ゆでブロッコリー,五目豆,ねぎのかき玉汁	牛乳,みどりのホットケーキ
21	火	豆乳	きのこのハヤシライス,フルーツヨーグルト,コーンスープ	牛乳,スイートポテト
22	水	豆乳	白飯,マーボー豆腐,ひじき煮,まぐろの角煮,みそ汁(なす・こまつな)	牛乳,きなこトースト
23	木	豆乳	和風パスタ,ポテトサラダ,みかん缶,麦茶	牛乳,五平餅,小魚
24	金	豆乳	秋の遠足(※お弁当をもってきてください)	牛乳,青のりポテト
25	土		肉うどん,キャベツのゆかりあえ,チーズ	牛乳,きんとん
27	月	豆乳	麦入りご飯,鶏の竜田揚げ,カミカミサラダ,小魚の甘辛煮,豆腐みそ汁(さといも・もやし)	牛乳,バタートースト
28	火	豆乳	<誕生会メニュー>さつまいもごはん,さけのちゃんちゃん焼き,梨,春雨のすまし汁	牛乳,ずんだケーキ
29	水	豆乳	白飯,スパニッシュオムレツ,焼きトマト,白和え(ほうれん・にんじん),みそスープ	牛乳,焼きそば
30	木	豆乳	きつねうどん,れんこんのきんぴら,もも缶	牛乳,おかかおにぎり,小魚
31	金	豆乳	<ハロウィンパーティー>かぼちゃのシチューライス,ウインナーとピーマンのソテー,2色かんてん,麦茶	牛乳,おばけドーナツ

	1人1日 kcal	タンパク g	脂質 g	加糖 mg	食塩 g
3才以上児 目標量	506	21.9	15.1	226	1.6
3才未満児 目標量	429	19.2	13.2	197	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。