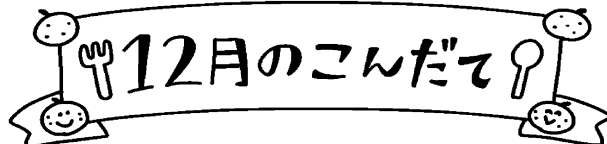
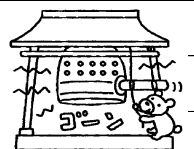


2025/12月分



石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	豆乳	白飯,まぐろのごまだれがけ,ポイルキュウリもやし,五目豆,白菜のみそ汁	牛乳,キャラットケーキ
02	火	豆乳	麦入りご飯,ポークカレー,キャベツのかきサラダ,麦茶	牛乳,さつまいもの塩バター
03	水	豆乳	親子丼,いんげんとキャベツのごま和え,りんご,麩のすまし汁(えのき)	牛乳,サンドイッチ
04	木	豆乳	きつねうどん たまご入り,ちくわのカレー揚げ,フルーツのクリーム和え	牛乳,五平餅,小魚
05	金	豆乳	白飯,タンドリーチキン,パスタサラダ,大学かぼちゃ,みそ汁(だいこん・なめこ)	牛乳,麩ラスク
06	土		麦入りご飯,カレーシチュー,もやしのごま酢あえ(ツナ),みかん缶	牛乳,ホットケーキ
08	月	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,ほうれん草のおかか和え,ミニトマト,五目みそ汁	牛乳,青のりポテト
09	火	豆乳	白飯,豚肉の香味焼き,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,みそ汁(チンゲン・えのき)	牛乳,バタートースト
10	水	豆乳	白飯,さばのみそ煮,すき昆布の煮物,みかん,すまし汁(なす・ほうれん草)	牛乳,きなこだんご
11	木	豆乳	ミートソーススパゲティ,白菜のサラダ,かぶとベーコンのスープ	牛乳,おかかおにぎり,小魚
12	金	豆乳	白飯,チーズハンバーグ,ブロッコリー,りんご,オニオンスープ	牛乳,おからスコーン
13	土		☆発表会☆	
15	月	豆乳	わかめ御飯,鶏肉のごまみそ焼き,ポテトサラダ,焼きトマト,はるさめスープ(チンゲン菜・ごま)	牛乳,ココアホットケーキ
16	火	豆乳	白飯,たらフライ,もやしと小松菜の塩ごまあえ,コーン汁(だいこん)	牛乳,焼きそば
17	水	豆乳	麦入りご飯,豚肉の生姜焼き,野菜炒め(キャベツ・もやし),ひじき煮,にらのかき玉汁	牛乳,ロールサンド(ジャム)
18	木	豆乳	みそラーメン,ブロッコリーとツナのサラダ,フルーツゼリー	牛乳,おにぎり(とりそぼろ),小魚
19	金	豆乳	白飯,マーボー豆腐,切干大根の煮物,りんご,すまし汁(たまねぎ・えのき)	牛乳,マドレーヌ
20	土		豚丼(ごま),かぼちゃのグラッセ,りんご,麦茶	牛乳,みそせんべい
22	月	豆乳	<冬至> 白飯,筑前煮,かぼちゃのピザ焼き,小魚のごま煮,ねぎのかき玉汁	牛乳,冬至かぼちゃドーナツ
23	火	豆乳	<誕生会&クリスマス献立> ピラフ,ローストチキン,焼き野菜,フルーツポンチ,きのこのスープ	牛乳,キャンドルケーキ
24	水	豆乳	白飯,豚かつ,きのこサラダ,野菜のうま煮,もやしのみそ汁	牛乳,フレンチトースト
25	木	豆乳	五目うどん,ごぼうサラダ,ちくわ磯辺揚げ	牛乳,しらすおにぎり
26	金	豆乳	<餅つき会> 白飯,さけの照り焼き,もやしの中華風和え物,みかん,おくずかけ	牛乳,しょうゆだんご
27	土		肉うどん,いんげんのごまマヨネーズあえ,チーズ	牛乳,きんとん
29	月		年末休所	
30	火		年末休所	
31	水		年末休所	



	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	508	21	14.7	225	1.6
3才未満児 目標量	434	19.3	13.2	200	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。



12月の給食目標  
食事のマナーを知ろう