



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	月	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, プリン
02	火	豆乳	白飯, たらフライ, ピーマンとウインナーのソテー, 粉ふき芋, オニオンスープ	牛乳, パウンドケーキ
03	水	豆乳	白飯, マーボー豆腐, きゅうりのごま和え, ねぎのすまし汁	牛乳, バタートースト
04	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)
05	金	豆乳	白飯, タンドリーチキン, ボイルいんげんもやし, かぼちゃの甘煮, みつばのかき玉汁	牛乳, しょうゆだんご
06	土		(かまほいまつり)	
08	月	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	牛乳, キャロットケーキ
09	火	豆乳	白飯, 鶏のから揚げ, 青菜とウインナーのソテー, すき昆布の煮物, キャベツのコンソメスープ	牛乳, きなこだんご
10	水	豆乳	白飯, さばのカレー風味焼き, 切干大根のサラダ, 根菜と里芋の煮物, 麦茶	牛乳, みそ蒸しパン
11	木	豆乳	和風ミートスパゲティ, きのかまりネ, りんご, 麦茶	牛乳, わかめおにぎり
12	金	豆乳	白飯, 肉じゃが, マカロニサラダ, 大根のみそ汁	牛乳, ヨーグルトケーキ
13	土		親子丼, 大学かぼちゃ, みかん缶, 麦茶	牛乳, しょうゆせんべい
15	月		(敬老の日)	
16	火	豆乳	白飯, 鶏肉のトマト煮, さつま芋の甘煮, わかめのかき玉汁	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)
17	水	豆乳	白飯, かじきの煮つけ, 春雨サラダ, 五目豆, にらのすまし汁	牛乳, 豆腐ときな粉のケーキ
18	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
19	金	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, ボイルキャベツ, 焼きトマト, 大根とあげの煮物, なすのみそ汁	牛乳, 青のりポテト
20	土		焼きそば, もやしナムル, チーズ, 麦茶	牛乳, ホットケーキ
22	月	豆乳	麦入りご飯, カレー, パスタサラダ, なし, 麦茶	牛乳, マドレーヌ
23	火		(秋分の日)	
24	水	豆乳	白飯, ポークビーンズ, キャベツのコーン煮, きのこのかき玉汁	牛乳, フレンチトースト
25	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
26	金	豆乳	白飯, 鶏肉のさっぱり煮, ひじきサラダ, 焼きかぼちゃ, 豆腐のすまし汁	牛乳, りんごケーキ
27	土		肉うどん, ほうれん草のごま和え, なし	牛乳, みそせんべい
29	月	豆乳	白飯, 金目鯛の煮つけ, きのこサラダ, なすとひき肉のみそ炒め, 麦茶	牛乳, しょうゆパスタ
30	火	豆乳	《誕生会》タコライス, さつまいもサラダ, いちごヨーグルト, 麦茶	牛乳, ココアドーナツ

9月の 平均栄養価	1人1日 kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児	501	20.3	15.1	226	1.5
目標量	522	20.9	14.5	235	1.5
3才未満児	424	17.9	12.8	194	1.3
目標量	445	17.8	12.4	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。

9月の給食目標
よく噛んで食べましょう

