



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	水	豆乳	白飯, さばのみそ煮, おくらの梅和え, 切干大根の煮物, 豆腐のすまし汁	牛乳, 青のりポテト
02	木	豆乳	冷やし五目うどん, キャベツとウインナーの蒸し煮, いちごゼリー, 麦茶	牛乳, しらすおにぎり
03	金	豆乳	白飯, ポークビーンズ, ほうれん草とツナの和風マヨ和え, オニオンスープ, チーズ	牛乳, パウンドケーキ
04	土		白飯, 肉と大根の煮物, パリパリきゅうり, みかん缶, 麦茶	牛乳, きんとん
06	月	豆乳	白飯, マーボー豆腐, 3色ナムル, かぼちゃの甘煮, わかめのみそ汁	牛乳, チーズ蒸しケーキ
07	火	豆乳	《七夕会》七夕そうめん, さつまいもサラダ, 星のメロンヨーグルト, 麦茶	牛乳, お星さまのジャムサンド
08	水	豆乳	麦入りご飯, カレー, ピーマンのツナあえ, すいか, 麦茶	牛乳, みどりのホットケーキ
09	木	豆乳	白飯, 鶏肉のピカタ, きゅうりスティック, 大根とあげの煮物, みそスープ	牛乳, ドーナツ
10	金	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, すき昆布の煮物, 粉ふき芋, しめじのすまし汁	牛乳, キャロットケーキ
11	土		白飯, 塩肉じゃが, もやしナムル, みかん缶 (1歳: ヨーグルト), 麦茶	牛乳, みそせんべい
13	月	豆乳	白飯, たらフライ, いんげんのごま和え, 野菜のうま煮, にらのかき玉汁	牛乳, バタートースト
14	火	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, おくらのおかか和え, ミニトマト, なめこのみそ汁	牛乳, やきいも
15	水	豆乳	白飯, 鶏肉のさっぱり煮, 揚げなすのみそ和え, 五目豆, みつばのかき玉汁	牛乳, きなこだんご
16	木	豆乳	和風パスタ, コールスローサラダ, メロン (1歳: メロンゼリー), 麦茶	牛乳, 鶏そぼろおにぎり
17	金	豆乳	白飯, 筑前煮, 切干大根のサラダ, ちくわの磯辺揚げ, しめじのみそ汁	牛乳, サンドイッチ (たまご、いちご)
18	土		肉みそうどん, キャベツとツナのサラダ, チーズ, 麦茶	牛乳, ホットケーキ
20	月	豆乳	(海の日)	
21	火	豆乳	白飯, 八宝菜, ポテトサラダ, ひじきの炒り煮, 春雨のすまし汁	牛乳, ヨーグルトケーキ
22	水	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, ボイルいんげんもやし, わかめの煮物, チンゲン菜のみそ汁	牛乳, しょうゆだんご
23	木	豆乳	野菜あんかけ麺, カミカミサラダ, すいか, 麦茶	牛乳, おかかおにぎり
24	金	豆乳	白飯, 鶏肉の照り焼き, きゅうりの昆布あえ, おからの炒り煮, きのこのかき玉汁	牛乳, ゆでとうもろこし (未満児: コーンカップケーキ)
25	土		焼きそば, かぼちゃサラダ, チーズ, 麦茶	牛乳, ゆかりおにぎり
27	月	豆乳	白飯, 豚かつ, ビーフンサラダ, 五目野菜炒め, にらのすまし汁	牛乳, ナポリタン
28	火	豆乳	白飯, かつおの漬け焼き, キャベツのごまマヨネーズあえ, かぼちゃのそぼろあんかけ, 麦茶	牛乳, フルーツポンチ (1歳: みかんゼリー)
29	水	豆乳	白飯, 豚肉とピーマンの細切り炒め, ポパイサラダ, さつま芋とにんじんのオレンジ煮, 豆腐のみそ汁	牛乳, マドレーヌ
30	木	豆乳	冷やしきつねうどん, きのこマリネ, メロン (1歳: メロンゼリー), 麦茶	牛乳, わかめおにぎり
31	金	豆乳	《誕生会》ベーコンライス, 鶏の塩から揚げ, マカロニサラダ, わかめスープ, みかんゼリー	牛乳, フレンチトースト

7月の 平均栄養価	1人当り kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児	531	21.7	15.7	241	1.5
目標量	525	21.4	14.9	242	1.5
3才未満児	445	18.7	13.2	212	1.4
目標量	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。

7月の給食目標
正しい姿勢で食べましょう

