



7月の献立



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, 八宝菜, さつま芋のレモン煮, 豆腐スープ	牛乳, きなごだんご
02	火	豆乳	白飯, さばの幽庵焼き, 小松菜のごまあえ, ひじきの炒り煮, 春雨のすまし汁	牛乳, 蒸しパン
03	水	豆乳	白飯, 筑前煮, キャベツのゆかりあえ, 焼きトマト, もやしのみそ汁	牛乳, 煮豆
04	木	豆乳	★七夕会★七夕そばろ丼, 星のそうめん汁, フルーツゼリー (1歳: みかんゼリー)	牛乳, 星の焼きドーナツ
05	金	豆乳	白飯, 豚かつ, ポテトサラダ, 大根とあげの煮物, にらのすまし汁	牛乳, キャロットケーキ
06	土		親子丼, パリパリきゅうり, チーズ, 麦茶	牛乳, ジャムサンド
08	月	豆乳	麦入りご飯, カレー, きこのサラダ, みかんヨーグルト (1歳: いちごヨーグルト), 麦茶	牛乳, 焼きそば
09	火	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, 3色ナムル, 大豆と昆布の煮物, 麦茶	牛乳, しょうゆだんご
10	水	豆乳	白飯, かじきの煮付け, 青菜とウインナーのソテー, 粉ふき芋, 豆腐のみそ汁	牛乳, パウンドケーキ
11	木	豆乳	ミートソーススパゲティ, ひじきサラダ, メロン (1歳: メロンゼリー), 麦茶	牛乳, わかめおにぎり, 小魚
12	金	豆乳	白飯, 鶏肉のごまみそ焼き, もやしの中華風和え物, 野菜のうま煮, しめじのすまし汁	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)
13	土		肉うどん, トマトのツナ和え, 麦茶	牛乳, ゆかりおにぎり
15	月		(海の日)	
16	火	豆乳	白飯, マーボー豆腐, 切干大根の煮物, わかめのみそ汁	牛乳, バタートースト
17	水	豆乳	白飯, たらフライ, きゅうりの昆布あえ, おからの炒り煮, ほうれんそうのすまし汁	牛乳, ぜんざい
18	木	豆乳	冷やむぎ, かぼちゃサラダ, こだますいか (1歳: すいかゼリー), 麦茶	牛乳, しらすおにぎり
19	金	豆乳	白飯, ポークビーンズ, コールスローサラダ, きこのスープ	牛乳, マドレーヌ
20	土		豚丼, 玉子とわかめのスープ, みかん缶 (1歳: みかんゼリー)	牛乳, みそせんべい
22	月	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, ポイルいんげんもやし, すき昆布の煮物, 麦茶	牛乳, みどりのホットケーキ
23	火	豆乳	白飯, まぐろの漬け焼き, トマトときゅうりのサラダ, 五目豆, みそスープ	牛乳, 青のりポテト
24	水	豆乳	白飯, スパニッシュオムレツ, キャベツの磯和え, 糸こんにゃくのきんぴら, チンゲン菜のコンソメスープ	牛乳, とろとろごまだんご
25	木	豆乳	冷やし中華, さつまいもサラダ, りんごゼリー, 麦茶	牛乳, 鶏そばろおにぎり, 小魚
26	金	豆乳	白飯, 照り焼きチキン, 小松菜のおひたし, きんぴらごぼう, おくらのかき玉汁	牛乳, ロールサンド (たまご)
27	土		ナポリタン, かぼちゃのグラッセ, チーズ, 麦茶	牛乳, しょうゆせんべい
29	月	豆乳	白飯, 魚の野菜あんかけ, いんげんのおかかあえ, 大根のみそ汁	牛乳, フルーツポンチ
30	火	豆乳	<誕生日会> 夏野菜トマトライス, カミカミサラダ, メロン (1歳: メロンゼリー), 麦茶	牛乳, フレンチトースト
31	水	豆乳	中華丼, わかめの煮物, にらのかき玉汁	牛乳, 大学芋

9月の 平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
3才以上児	503	20.5	14.9	227
目標量	523	20.9	14.5	236
3才未満児	427	18.7	12.9	201
目標量	444	17.8	12.3	204



7月の給食目標
正しい姿勢で食べましょう



※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。