



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	火	豆乳	白飯, さばのみそ煮, なすの梅和え, 切干大根の煮物, 豆腐のすまし汁	牛乳, 青のりポテト
02	水	豆乳	白飯, ポークビーンズ, 枝豆と人参の白和え, オニオンスープ	牛乳, パウンドケーキ
03	木	豆乳	冷やし五目うどん, ちくわの磯辺揚げ, いちごゼリー, 麦茶	牛乳, しらすおにぎり
04	金	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
05	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
07	月	豆乳	《七夕会》七夕そうめん, トマトのさっぱり和え, 星のメロンヨーグルト	牛乳, お星さまのジャムサンド
08	火	豆乳	麦入りご飯, カレー, ピーマンとウインナーのソテー, チーズ, 麦茶	牛乳, みどりのホットケーキ
09	水	豆乳	白飯, 鶏肉のピカタ, きゅうりスティック, 糸こんにゃくのきんぴら, みそスープ	牛乳, 煮豆
10	木	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, すき昆布の煮物, しめじのすまし汁	牛乳, キャロットケーキ
11	金	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, パタートースト
12	土		白飯, 塩肉じゃが, もやしナムル, みかん缶, 麦茶	牛乳, みそせんべい
14	月	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, 大根とあげの煮物, なめこのみそ汁	牛乳, やさいも
15	火	豆乳	白飯, かつおの漬け焼き, 小松菜のおひたし, かぼちゃのそぼろあんかけ, みつばのかき玉汁	牛乳, きなこだんご
16	水	豆乳	白飯, 筑前煮, 青菜とコーンのソテー, しめじのみそ汁	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)
17	木	豆乳	和風パスタ, コールスローサラダ, メロン, 麦茶	牛乳, 鶏そぼろおにぎり, 小魚
18	金	豆乳	白飯, 八宝菜, 大豆と昆布の煮物, 春雨のすまし汁	牛乳, ヨーグルトケーキ
19	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
21	月		(海の日)	
22	火	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	水	豆乳	白飯, 金目鯛の煮つけ, きゅうりの昆布あえ, 粉ふき芋, きのこのかき玉汁	牛乳, ゆでとうもろこし
24	木	豆乳	冷やしきつねうどん, カミカミサラダ, こだますいか, 麦茶	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
25	金	豆乳	《誕生会》カレー炊き込みご飯, 鶏の塩から揚げ, なすピザ, わかめスープ, みかんゼリー	牛乳, 海苔トースト
26	土		焼きそば, かぼちゃのグラッセ, チーズ, 麦茶	牛乳, ゆかりおにぎり
28	月	豆乳	白飯, スパニッシュオムレツ, 小松菜のごま和え, ひじきの炒り煮, にらのすまし汁	牛乳, ナポリタン
29	火	豆乳	白飯, 豚かつ, キャベツのごまマヨネーズあえ, 五目豆, 麦茶	牛乳, フルーツポンチ
30	水	豆乳	白飯, 鶏肉のさっぱり煮, ピーマンのツナ炒め, マカロニのトマト煮, 豆腐のみそ汁	牛乳, フレンチトースト
31	木	豆乳	野菜あんかけ麺, ポテトサラダ, メロン, 麦茶	牛乳, わかめおにぎり, 小魚

7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	499	20.4	14.6	223	1.5
目標量	522	20.9	14.5	235	1.5
3才未満児	428	18.3	12.9	196	1.3
目標量	445	17.8	12.4	205	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

