


# 6月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和3年6月 浦安駅前保育園

日付	昼食	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1 火	けんちんうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、納豆チャーハン	529	19.6	10.9	4.0
2 水	御飯、チンジャオロース、スティック野菜、中華風コーンスープ、もも缶	牛乳、黒糖くず餅	637	24.4	18.6	1.8
3 木	青菜御飯、かれのいの煮付け、春雨と挽肉の炒め物、大根のみそ汁、オレンジ	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	550	25.0	13.6	2.0
4 金	御飯、鶏肉のケチャップ煮、レーズンのサラダ、かぶのスープ、チーズ	麦茶 ヨーグルト、クラッカー	566	22.7	17.9	1.9
5 土	御飯、たらのムニエル、ジャーマンポテト、野菜スープ、キウイフルーツ	牛乳、ねじりん棒				
7 月	御飯、鯖の西京焼き、ひじきの白和え、舞茸のすまし汁、パイン缶	牛乳、ごまクッキー	592	23.5	18.8	1.9
8 火	御飯、豚のしょうが焼き、スパゲティサラダ、油揚げのみそ汁	牛乳、マカロニきな粉	670	27.2	21.6	1.4
9 水	黒糖食パン、鮭のポテトクリーム焼き、ズッキーニのカレーソテー コンソメスープ、バナナ	麦茶、わかめおにぎり おしやぶり昆布	482	20.1	9.0	2.5
10 木	御飯、親子煮、じゃがいものごまがらめ、とろろ昆布のすまし汁、メロン	牛乳、豆乳プリン	553	23.9	13.6	1.7
11 金	御飯、マーボー豆腐、切干し大根のナムル、中華スープ、オレンジ	牛乳、カップケーキ	600	21.4	18.8	2.0
12 土	焼き鳥丼、五色和え、なめこのみそ汁、チーズ	牛乳 ミルクスティックビスケット				
14 月	御飯、肉豆腐、豆菜和え、なすのみそ汁、アメリカンチェリー	牛乳、アメリカンドック	658	28.6	27.8	2.2
15 火	 お誕生日メニュー	牛乳、ココア蒸しパン	706	25.0	23.8	2.1
16 水	御飯、鯖の塩焼き、ひじきと大豆の炒り煮、豚汁、グレープフルーツ	牛乳、じゃがバター	585	26.5	21.1	1.5
17 木	スパゲティーナポリタン、ミモザサラダ、じゃがいものスープ、バナナ	麦茶、ピラフ	580	20.4	14.8	2.1
18 金	御飯、納豆揚げ、キャベツの塩昆布和え、たまねぎのみそ汁、プルーン	牛乳、ピザトースト	587	23.4	18.3	2.2
19 土	御飯、豚肉の五目煮、トマトと胡瓜の酢味噌和え、お麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、野菜かりんどう				
21 月	ロールパン、チキンピカタ、アスパラとペーコンのソテー、ロヒケイット、バナナ	麦茶、ゆかりおにぎり おしやぶり昆布	635	28.5	20.5	2.3
22 火	御飯、かれのいのねぎ煮、竹輪のツナマヨサラダ、切干大根のみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 いももち(じゃがいも)	518	24.4	12.8	1.7
23 水	ビビンバ丼、バンサンスー、ニラ玉スープ、チーズ	牛乳、オレンジゼリー	573	21.5	18.7	1.7
24 木	御飯、家常豆腐、チンゲン菜ともやしの海苔和え、かぶのすまし汁、パイン缶	牛乳、手作りサブレ	587	22.1	17.1	1.5
25 金	御飯、鯖のごま照り焼き、小松菜のさっと煮、かぼちゃのみそ汁、オレンジ	牛乳、ベジタブルケーキ	547	24.0	15.4	1.7
26 土	あんかけ焼きそば、さつま芋のバターソテー、水菜のスープ、もも缶	牛乳、せんべい				
28 月	御飯、肉じゃが、三色野菜の納豆和え、豆腐のみそ汁、メロン	牛乳、焼きうどん	684	30.6	19.4	2.6
29 火	御飯、かじきフライ、ひじきとキャベツのサラダ、大根のすまし汁、プルーン	牛乳、フルーツ杏仁	606	23.4	22.1	1.6
30 水	御飯、厚揚げと豚肉の炒め煮、菜種和え、和風スープ、オレンジ	牛乳 ココアバナナケーキ	646	22.4	21.0	1.7
		平均	595	24.0	18.0	2.0

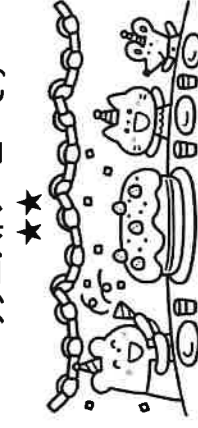
\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*栄養価の平均値は土曜日を除くものです。



## お誕生日メニュー

- ☆カレーライス
- ☆チーズサラダ
- ☆かぶの豆乳スープ
- ☆もも缶

6月生まれのお友達の  
リクエストメニューです



## 食事の前に、必ず手を洗いましょう

雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンし体調を崩しやすくなります。  
この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。そして新型コロナウイルス感染症にもまだまだ注意が必要です。  
まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。  
園では必ず食事前にしています。  
おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見せてあげてください。  
つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



## 世界の料理

今月は21日に、フィンランド料理の”ロヒケイット”を提供します。”ロヒ”は鮭、”ケイット”はスープの意味で、サーモンスープのことです。野菜と鮭だけを煮込んだものや、牛乳でクリームに仕上げたものなどがあります。共通しているのは「デイル」という魚と相性の良いハーブを使用することです。園ではこれをパセリ粉で代用し、豆乳を使用して作ります。どうぞお楽しみに♪

