


6月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和 3年 6月 浦安駅前保育園

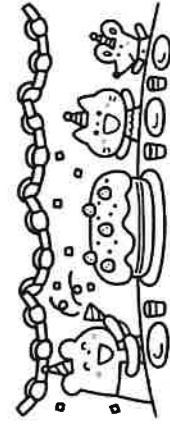
日付	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩(g)
1 火	牛乳	けんちんうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、納豆チャーハン	480	18.4	12.4	3.2
2 水	牛乳	御飯、チンジャオロース、スティック野菜、中華風コーンスープ、もも缶	牛乳、黒糖くず餅	538	21.2	17.3	1.5
3 木	牛乳	青菜御飯、かれのい煮付け、春雨と挽肉の炒め物、大根のみそ汁、オレンジ	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	475	22.2	13.6	1.6
4 金	牛乳	御飯、鶏肉のケチャップ煮、レーズンのサラダ、かぶのスープ、チーズ	麦茶 ヨーグルト、クラッカー	496	20.0	15.8	1.5
5 土	牛乳	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	牛乳	御飯、鰯の西京焼き、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	488	19.5	16.1	1.5
8 火	牛乳	御飯、豚のしょうが焼き、スパゲティーサラダ、油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳、マカロニきな粉	566	23.5	19.8	1.1
9 水	牛乳	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	450	18.8	10.6	2.0
10 木	牛乳	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	491	22.0	14.0	1.4
11 金	牛乳	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	519	18.9	17.4	1.6
12 土	牛乳	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	牛乳	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	536	24.0	23.1	1.8
15 火	牛乳	 お誕生日メニュー	牛乳、ココア蒸しパン	567	20.8	20.2	1.6
16 水	牛乳	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	514	23.1	19.6	1.3
17 木	牛乳	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	505	18.7	15.1	1.7
18 金	牛乳	御飯、納豆揚げ、キャベツの塩昆布和え、たまねぎのみそ汁、ブルーベリー	牛乳、ピザトースト	527	21.6	17.7	1.9
19 土	牛乳	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、野菜かりんとう				
21 月	牛乳	ロールパン、チキンピカタ、アスパラとペーコンのソテー、ロケイット、バナナ	麦茶、ゆかりおにぎり	518	23.6	18.3	1.5
22 火	牛乳	御飯、かれのいねぎ煮、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 いもち(じゃがいも)	443	21.7	13.0	1.4
23 水	牛乳	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	491	18.7	16.8	1.4
24 木	牛乳	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	517	20.2	16.5	1.2
25 金	牛乳	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	469	20.9	14.9	1.4
26 土	牛乳	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	牛乳	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	573	25.8	17.9	2.2
29 火	牛乳	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、ブルーベリー	牛乳、フルーツ杏仁	485	18.5	18.1	1.1
30 水	牛乳	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	513	20.4	19.5	1.4
			平均	507	21.0	16.7	1.6

*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



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。気温と湿度が上がると、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と手を洗っているか、そばで見ているか、つけてあげてください。
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、牛乳でクリーミーに仕上げたものなどがあり、すが、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♪

