


7月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和3年7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 木	御飯、酢鶏、竹輪と胡瓜の和え物、冬瓜のすまし汁、オレンジ	牛乳、豆乳プリン	579	25.0	15.0	1.9
2 金	胚芽食パン、ポパイオムレツ、ツナサラダ、ズッキーニのスープ、バナナ	麦茶、おかかおにぎり、おしやぶり昆布	514	20.4	14.1	2.0
3 土	豚丼、小松菜のおかか和え、豆腐のみそ汁、もも缶	牛乳、胚芽ビスケット				
5 月	御飯、あじの南蛮漬け、かぼちやのごまネーズ和え、麩のすまし汁、キウイフルーツ	麦茶、ヨーグルト、クラッカー	521	19.2	10.8	1.8
6 火	御飯、鶏のトマトクリーム煮、豆菜サラダ、かぶのスープ、メロン	牛乳、オレンジ蒸しパン	606	19.2	20.2	1.6
7 水	七塔そうめん、手作りさつま揚げ、バナナ	牛乳、セタゼリー	540	21.2	17.2	1.8
8 木	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、ブルーーン	牛乳、のりじゃこトースト	614	26.6	20.4	3.0
9 金	御飯、カレイの味噌マヨ焼き、ほうれん草の白和え、とろろ昆布のすまし汁、オレンジ	牛乳、ベイクドポテト	524	24.7	15.9	2.2
10 土	御飯、鶏肉の照焼き、切干大根の旨煮、長ねぎのみそ汁、パイン缶	牛乳 ミルクスティックビスケット				
12 月	御飯、ミートローフ(和風ソース)、大根サラダ、キャベツのスープ、チーズ	牛乳、マカロニきな粉	641	28.0	20.8	2.3
13 火	ゆかり御飯、鮭の塩焼き、ほうれん草ときのこのソテー、豚汁、グレープフルーツ	牛乳、とまとゼリー	512	24.4	14.1	1.6
14 水	御飯、鶏肉の塩麴焼き、ひじきとじゃが芋の炒り煮、豆腐のすまし汁、もも缶	牛乳、レーズンマフィン	698	24.4	24.2	1.6
15 木	お誕生日メニュー 	牛乳、フライドポテト	598	18.4	19.1	2.1
16 金	御飯、肉豆腐、塩こんぶマヨ和え、なすのみそ汁、パイン缶	牛乳、オートミールクッキー	667	22.7	23.5	1.8
17 土	御飯、炒り鶏、キャベツの磯和え、青菜のすまし汁、チーズ	牛乳、かぼちやポーロ				
19 月	御飯、かじきのタルタル焼き、卵の花炒り煮、けんちん汁、オレンジ	牛乳、あずき蒸しパン	607	23.2	22.6	1.5
20 火	ロールパン、アイリッシュジュエュー、レーズンのサラダ、かぼちやの豆乳スープ、バナナ	麦茶、ツナおにぎり、おしやぶり昆布	638	21.5	18.5	2.7
21 水	御飯、擬製豆腐、おくら納豆和え、切干大根のみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	512	21.1	14.9	1.4
24 土	御飯、豚肉の甘味噌焼き、もやしのナムル、水菜のすまし汁、もも缶	牛乳、ミレービスケット				
26 月	冷やし中華、モロヘイヤのお浸し、ワタンスープ、バナナ	麦茶、昆布豆ごはん	532	18.7	8.2	2.5
27 火	御飯、鶏の酢醤油煮、ビーフンと野菜のソテー、なめこのみそ汁、オレンジ	牛乳、ゆでとうもろこし クラッカー(5歳) ポップコーン(3,4歳)	621	24.9	23.5	1.9
28 水	御飯、鯖の味噌煮、キャベツのおかかマヨ和え、かきたま汁、すいか	牛乳、にんじんポンデケーキ	603	22.7	23.9	1.7
29 木	御飯、焼きがんとどきのあんかけ、ほうれん草のごま和え、大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、豆乳くずもち	586	22.5	16.8	1.7
30 金	御飯、マーボー茄子、ハンサンスー、中華スープ、キウイフルーツ	牛乳、きな粉蒸しパン	619	19.7	19.1	1.7
31 土	御飯、鮭のムニエル、さつま芋とにんじんのオレンジ煮、たまねぎのすまし汁、ブルーーン	牛乳、せんべい				
平均			587	22.4	18.1	1.9

*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

- ☆夏野菜カレーライス
- ☆みかんサラダ
- ☆春雨スープ
- ☆オレンジ

7月生まれのお友達の
リクエストメニューです★★



七塔そうめん

そうめんのルーツは「素餅(さくべい)」という中国伝来の小麦料理で、無病息災を願って七塔に素餅が食べられていました。その形や名前が変化したのが「そうめん」と言われています。麺は天の川にも見立てられますが、糸に見立て、裁縫が上手になることを願ったという説もあります。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

園では、7月7日の給食に七塔そうめんを提供します♪



世界の料理

今月は20日に、アイルランド料理の"アイリッシュジュエュー"を提供します！
アイリッシュジュエューとは、羊の肉(マトン)と野菜を煮込んだ、アイルランドの伝統的な料理です。
家庭によってレシピが異なるのが特徴で、マトンが手に入らない場合は、ラムや牛肉で代用されたり、牛乳を加えてクリームシチュー風にしたりもするそうです。
保育園では、羊肉の代わりに豚肉を使用し、コンソメベースの味付けで作ります。どうぞお楽しみに♪

