

7月の給食予定献立表(3歳未満児)

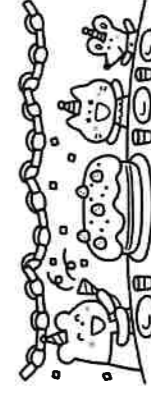
令和3年7月 浦安駅前保育園

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 木	牛乳	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	490	31.8	14.1	1.6
2 金	牛乳	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	453	18.1	14.4	1.5
3 土	牛乳	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	牛乳	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	483	18.6	12.7	1.6
6 火	牛乳	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	524	17.6	18.6	1.4
7 水	牛乳	七塔そうめん、手作りさつま揚げ、バナナ	牛乳、七塔ゼリー	497	20.4	17.7	1.5
8 木	牛乳	御飯、チンジャオオロス、スティック野菜、中華風コーンスープ、ブルーン	牛乳、のりじゃこトースト	515	22.8	18.5	2.3
9 金	牛乳	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、ペイクドポテト	461	22.1	15.3	1.7
10 土	牛乳	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	牛乳	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	562	24.9	19.8	1.9
13 火	牛乳	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、ケレーブフルーツ	牛乳、とまとゼリー	443	21.2	13.9	1.4
14 水	牛乳	御飯、鶏肉の塩麹焼き、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	575	20.6	13.9	1.4
15 木	牛乳	お誕生日メニュー	牛乳、フライドポテト	515	17.0	17.1	1.8
16 金	牛乳	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	562	20.4	21.1	1.5
17 土	牛乳	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、かぼちやポ一口				
19 月	牛乳	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	525	20.8	20.3	1.2
20 火	牛乳	ロールパン、アイリッシュチュスター、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	523	18.8	17.1	1.9
21 水	牛乳	御飯、擬製豆腐、おくら納豆焼き、切干大根のみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	446	18.9	14.6	1.2
24 土	牛乳	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	牛乳	冷やし中華、モロヘイヤのお浸し、ワンドンスープ、バナナ	麦茶、昆布豆ごはん	486	18.0	10.7	2.0
27 火	牛乳	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、クラッカー、ゆでとうもろこし	514	20.8	20.1	1.5
28 水	牛乳	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	506	19.8	21.0	1.4
29 木	牛乳	御飯、焼きがんどきのあんかけ、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	494	19.7	14.8	1.4
30 金	牛乳	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	518	17.7	17.8	1.4
31 土	牛乳	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、ブルーン	牛乳、せんべい				
平均				505	20.5	16.7	1.6



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



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のメニューです。

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"アイリッシュジュスター"を提供します！
アイリッシュジュスターとは、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ジュスター風にしたりのみそがあります。

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♪