


8月の給食予定献立表(3歳未満児)

2021年8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)
2月	牛乳	ロールパン、あじフライ、ポテトサラダ、卵スープ、バナナ	麦茶、ひじき御飯	450	18.1	15.9	1.2
3火	牛乳	御飯、厚焼卵、モロヘイヤのお浸し、なすのみそ汁、オレンジ	牛乳、ごまクッキー	476	18.7	17.1	1.2
4水	牛乳	御飯、チャンプル、切干し大根のナムル、油揚げのみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	515	22.1	19.8	1.3
5木	牛乳	御飯、かじきの味噌マヨ焼き、かぼちゃとベーコンのソテー、麩のすまし汁 キウイフルーツ	牛乳、じゃがバター	521	20.8	19.5	1.7
6金	牛乳	御飯、ポークチャップ、コールスロースラダ、かぶの豆乳スープ、もも缶	牛乳、カルピス蒸しパン	591	22.9	18.2	1.1
7土	牛乳	御飯、厚揚げの中華煮、ゆかり和え、玉ねぎのみそ汁、オレンジ	牛乳、きなこビスケット				
10火	牛乳	御飯、肉じゃが、おくら納豆和え、切干大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、カップケーキ	542	20.6	16.9	1.2
11水	牛乳	夏野菜のカレーライス、みかんサラダ、コンソメスープ、チーズ	牛乳、豆乳プリン	487	19.8	19.0	1.9
12木	牛乳	御飯、鶏肉の照焼き、大豆と昆布の煮物、水菜のみそ汁、オレンジ	麦茶、にゅうめん	471	21.0	17.0	1.9
13金	牛乳	肉味噌うどん、竹輪の磯辺揚げ、おくらと豆腐のすまし汁、バナナ	麦茶、しらすおにぎり	475	19.3	14.1	3.1
14土	牛乳	御飯、かれの煮付け、バンバンジー風サラダ、舞草のすまし汁、もも缶	牛乳、ひじきあられ				
16月	牛乳	 お誕生日メニュー	牛乳、クレーセントロール	598	24.9	25.0	1.7
17火	牛乳	御飯、鮭のオーロラ焼き、じゃがいものきんぴら、小松菜のすまし汁 グレープフルーツ	牛乳、マカロニきな粉	478	21.1	14.2	0.9
18水	牛乳	御飯、チキンナゲット、竹輪と胡瓜のサラダ、南瓜のみそ汁、ブルーーン	牛乳、りんごゼリー	508	17.8	18.3	1.3
19木	牛乳	黒糖食パン、スパニッシュオムレツ、ほうれん草ときのこのソテー おからのスープ、バナナ	麦茶、青菜おにぎり	489	18.3	17.3	2.1
20金	牛乳	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、バンサンスー、かぶの中華スープ、もも缶	牛乳、おからクッキー	549	19.9	21.7	1.2
21土	牛乳	夏野菜スパゲティ、フレンチサラダ、じゃが芋のスープ、ブルーーン	牛乳、せんべい				
23月	牛乳	御飯、マーボー豆腐、菜種和え、冬瓜のスープ、オレンジ	牛乳、バナナケーキ	514	18.0	19.0	1.5
24火	牛乳	スタミナ丼、しらす和え、なめこのみそ汁、梨	牛乳 もろきゅう、クラッカー	532	22.6	16.0	1.8
25水	牛乳	御飯、鯖のカレームニエル、ラタトゥイユ、キャベツの豆乳スープ、もも缶	牛乳、マンダジ	634	24.9	23.4	1.6
26木	牛乳	御飯、筑前煮、キャベツの塩昆布和え、豆腐のみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	437	18.4	11.9	1.2
27金	牛乳	御飯、かれい五日あんかけ、小松菜のごま和え、冬瓜のすまし汁、巨峰	牛乳、シュガートースト	466	19.2	15.2	1.5
28土	牛乳	御飯、鶏の味噌漬焼き、ひじきの白和え、水菜のすまし汁、パイン缶	麦茶、ヨーグルト				
30月	牛乳	ゆかり御飯、鮭の塩焼き、炒り豆腐、豚汁、梨	牛乳、チーズ蒸しパン	508	24.5	17.2	1.4
31火	牛乳	★お祭りメニュー★ ソース焼きそば、フランクフルト、フライドポテト とろろ昆布のすまし汁、冷やしパイン	牛乳、パリパリピザ	484	19.0	22.6	2.1
平均				511	20.6	18.1	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。



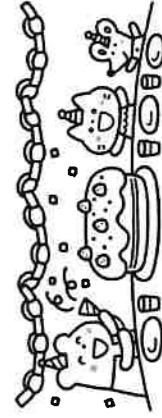
- ☆ふりかけごはん
- ☆鶏肉の塩麴焼き
- ☆チーズサラダ
- ☆春雨スープ
- ☆メロン

世界の料理

今月は25日のおやつに、ケニアの“マンダジ”を提供します。
ケニアはアフリカ大陸の東側にある国で、かつてイギリスの植民地であったため紅茶がよく飲まれています。
マンダジは甘いチャイ(ミルクテイ)にぴったりの甘さ控えめの揚げパンで、朝食やおやつによく食べられています。ココナッツミルクやカルダモンなどのスパイスの入っているものが多いのですが、園では豆乳を使用してやさしい味に作ります。
どうぞお楽しみに!!

お祭りメニュー

今年も新型コロナウイルス感染症予防対策のため、園行事の夏祭りは行いませんが、子どもたちが少しでもお祭りを気分を味わえるように、8月31日に“お祭りメニュー”を提供いたします♪
子どもたちの大好きなメニューばかりです★



食にまつわる年中行事
お盆
お盆になると、地域によってはきゅうりやなすで作った動物を見かけます。これは「精霊馬(しゅうりょうま)」と呼ばれ、亡くなった人の靈魂が、この世とあの世を行き来するための乗り物として飾られています。
きゅうりは馬、なすは牛に昇立たられ、それぞれ「早くこの世に帰ってこられるように」、「ゆっくりあの世に戻るように」との願いが込められています。

