

1月の給食予定献立表(3歳以上児)

2022年1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)
4 火	御飯、鯖の塩焼き、ひじきとさつま芋の煮物、豚汁、もも缶	牛乳、豆乳プリン	594	27.9	20.4	1.3
5 水	御飯、肉豆腐、青菜の和え物、かぶのすまし汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	548	25.4	20.6	1.9
6 木	御飯、鶏肉の塩麴焼き、ビーフンと野菜のソテー、里芋のみそ汁、オレンジ	牛乳、ピザトースト	661	27.6	25.3	1.9
7 金	黒糖食パン、ポパイオムレツ、みかんサラダ、ベーコン豆乳スープ、バナナ	麦茶、七草粥	543	22.9	16.8	2.4
8 土	てりやき野菜丼、大根とツナの和え物、さつまいものみそ汁、パイナップル	牛乳、どうぶつビスケット				
11 火	御飯、マーボー豆腐、ナムル、卵スープ、キウイフルーツ	牛乳、おしるこ	593	26.3	18.2	1.9
12 水	ほうれん草とベーコンのスパゲティ、じゃがいものチーズ焼き、野菜のスープ、バナナ	麦茶、おなかおにぎり おしゃぶり昆布	509	16.2	12.2	2.0
13 木	御飯、チキンナゲット、ゆかり和え、舞茸のすまし汁、みかん	牛乳、黒糖蒸しパン	596	21.2	22.4	1.6
14 金	御飯、肉じゃが、納豆和え、切干大根のみそ汁、ブルーベリー	牛乳、りんごゼリー	560	23.0	17.0	1.2
15 土	御飯、チンジャオロース、スティック野菜、中華スープ、もも缶	牛乳、きな粉ウエハース				
17 月	🍰 お誕生日メニュー					
18 火	御飯、豚肉の焼肉風炒め、スパゲティサラダ、野菜のすまし汁、パイナップル	牛乳、フライドポテト	514	22.6	13.4	1.6
19 水	御飯、松風焼き、れんこんのきんぴら、小松菜のみそ汁、オレンジ	牛乳、マカロニきな粉	588	24.0	18.3	3.3
20 木	けんちんうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、ココアケーキ	612	25.6	22.4	1.6
21 金	御飯、豆腐ハンバーグ、ポパイソテー、とろろ昆布のすまし汁、みかん	麦茶、ピラフ	511	16.9	11.6	3.5
22 土	御飯、かれのいねぎ煮、春雨と挽肉の炒め物、かぼちのみそ汁、ブルーベリー	牛乳、焼きうどん				
24 月	御飯、炒り鶏、キャベツの磯和え、なめこのみそ汁、オレンジ	牛乳、牛乳かりんどう	536	26.0	13.6	1.7
25 火	ロールパン、白身魚のフライ、チーズサラダ、コロコロ豆乳スープ、バナナ	麦茶、ヨーグルト クラッカー	459	21.0	8.5	1.8
26 水	御飯、鶏肉のケチャップ煮、ジャーマンポテト、白菜のスープ、キウイフルーツ	麦茶、わかめおにぎり おしゃぶり昆布	567	23.8	15.2	1.9
27 木	御飯、厚揚げのみそ炒め、しらす和え、麩のすまし汁、グレープフルーツ	牛乳、手作りサブレ	634	23.1	25.2	1.6
28 金	三色丼、竹輪のツナマヨサラダ、のっぺい汁、もも缶	牛乳、ツナパン	570	24.6	23.0	1.8
29 土	御飯、ぶりの照焼き、白菜と油揚げのうま煮、にらのみそ汁、みかん	牛乳、スコーン	672	28.2	24.4	2.2
31 月	ハヤシライス、りんごのサラダ、かぶのスープ、チーズ	牛乳、せんべい				
		牛乳、黒糖くず餅	638	25.6	23.8	2.1
		平均	574	23.8	18.5	2.0

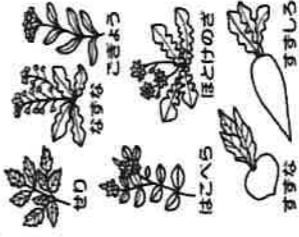
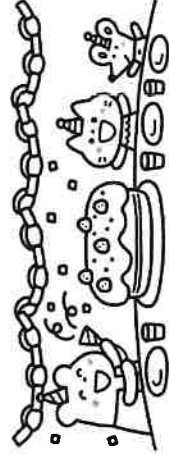
*都合により献立を変更する場合があります。
*栄養価の平均値は土曜日を除くものです。



お誕生日メニュー

- ☆ふりかけごはん
- ☆鮭の塩焼き
- ☆レーズンのサラダ
- ☆春雨スープ
- ☆バナナ

1月生まれのお友達の
リクエストメニューです★★



行事食 七草がゆ

正月七日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べる行事です。元々は中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えると共に家族で食べ、邪気を祓い、一年の無病息災を祈る行事として始まりました。今では、お正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなりました。園でも1月7日のおやつに七草がゆを提供します。実際に春の七草を見ながらお話しを聞き、そのあと七草がゆを食べます。

1月11日は 鏡開き



鏡もちは年神様へのお供え。大晦日に飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木槌などで割り、おしるこやぜんざいを作って食べる習慣があります。園では鏡もちではありませんが、1月11日のおやつで白玉の入ったおしるこを提供します。



世界の料理

今月は、28日にスコーンを提供します。イギリスの構成国であるスコットランドが発祥の伝統的な焼き菓子です。小麦粉にバターと砂糖、卵や牛乳などを混ぜ合わせた生地をオーブンで焼いた、とてもシンプルなお菓子で、もともとはパン菓子の一種です。素朴でポピュラーでありながら、イギリスのティータイムでは格の高い菓子で、食べるときにはルールがあるようです。園では、卵は入れずにレーズンを加え、のばした生地を三角に切って焼き上げます。どうぞお楽しみに！

