

1月の給食予定献立表(3歳未満児)

2022年1月 浦安駅前保育園

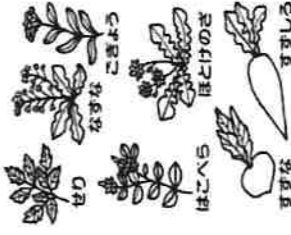
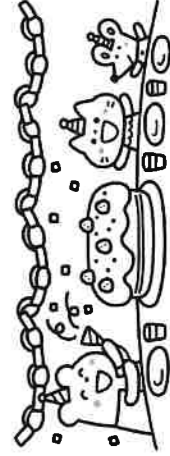
日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩(g)
4 火	牛乳	御飯、鯖の塩焼き、ひじきとさつま芋の煮物、豚汁、もも缶	牛乳、豆乳プリン	505	24.0	18.6	1.1
5 水	牛乳	御飯、肉豆腐、青菜の和え物、かぶのすまし汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	443	20.3	16.6	1.4
6 木	牛乳	御飯、鶏肉の塩麴焼き、ピーンと野菜のソテー、里芋のみそ汁、オレンジ	牛乳、ピザトースト	558	24.1	22.0	1.6
7 金	牛乳	黒糖食パン、ポパイオムレツ、みかんサラダ、ベーコン豆乳スープ、バナナ	麦茶、七草粥	475	20.8	16.5	1.8
8 土	牛乳	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、パイン缶	牛乳、どうぶつビスケット				
11 火	牛乳	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	505	22.8	17.0	1.5
12 水	牛乳	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、おかかおにぎり	448	15.4	12.9	1.6
13 木	牛乳	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	485	17.8	18.7	1.3
14 金	牛乳	御飯、肉じゃが、納豆和え、切干大根のみそ汁、プルーン	牛乳、りんごゼリー	485	20.4	16.1	1.0
15 土	牛乳	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	牛乳	 お誕生日メニュー	牛乳、フライドポテト	443	20.0	12.6	1.2
18 火	牛乳	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、パイン缶	牛乳、マカロニきな粉	506	21.2	17.1	2.6
19 水	牛乳	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、ココアケーキ	499	21.2	18.9	1.2
20 木	牛乳	けんちんうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、ピラフ	452	16.3	12.8	2.8
21 金	牛乳	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	牛乳、焼きうどん	489	22.2	16.5	2.5
22 土	牛乳	御飯、かれいのねぎ煮、春雨と挽肉の炒め物、かぼちのみそ汁、プルーン	牛乳、牛乳かりんとう				
24 月	牛乳	御飯、炒り鶏、キャベツの磯和え、なめこのみそ汁、オレンジ	麦茶、ヨーグルト クラッカー	432	20.3	10.3	1.5
25 火	牛乳	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、わかめおにぎり	468	20.8	14.8	1.5
26 水	牛乳	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	牛乳、手作りサブレ	532	19.7	21.4	1.3
27 木	牛乳	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、ツナパン	490	21.5	20.4	1.5
28 金	牛乳	三色丼、竹輪のツナマヨサラダ、のっぺい汁、もも缶	牛乳、スコーン	578	24.4	21.9	1.6
29 土	牛乳	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、せんべい				
31 月	牛乳	ハヤシライス、りんごのサラダ、かぶのスープ、チーズ	牛乳、黒糖くず餅	532	21.3	20.3	1.7
平均				491	20.8	17.1	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。



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



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たと共に家族で食べ、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、おしるこやせ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。
素材が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お菓子で、食べる際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！

