

6月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和4年6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 水	御飯、かに玉(甘酢あん)、春雨と挽肉の炒め物、大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、オレンジゼリー	552	19.8	14.9	2.3	
2 木	肉味噌うどん、竹輪の磯辺揚げ、青菜のすまし汁、バナナ	麦茶、ツナおにぎり、おしゃぶり昆布	592	21.8	14.0	2.2	
3 金	御飯、鮭のオリーブ焼き、じゃがいものごまマヨサラダ、かぶのスープ、オレンジ	牛乳、豆腐ガトーショコラ	534	20.8	17.6	1.1	
4 土	豚丼、もやし中華和え、なめこのみそ汁、もも缶	牛乳、どうぶつビスケット					
6 月	御飯、鶏のつくね焼き、スパゲティーサラダ、キャベツのスープ、グレープフルーツ	牛乳、ごまクッキー	558	22.3	21.0	1.8	
7 火	御飯、豚のしぐれ煮、ひじきの白和え、舞茸のすまし汁、パイン缶	牛乳、焼きうどん	639	26.1	19.2	3.4	
8 水	御飯、鱈の西京焼き、卵の花炒り煮、けんちん汁、オレンジ	牛乳、カップケーキ	547	23.9	16.8	1.9	
9 木	御飯、鶏と高野豆腐の卵とじ、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、黒糖くず餅	565	23.8	15.0	2.0	
10 金	 お誕生日メニュー 	牛乳、カレーピラフ	673	27.5	26.5	2.1	
11 土	御飯、鶏肉の照焼き、五色和え、にらのみそ汁、ブルーベリー	麦茶、ヨーグルト					
13 月	カレーライス、フレンチサラダ、もやしのスープ、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	600	21.4	20.6	2.0	
14 火	御飯、かれないのみそマヨ焼き、菜種和え、わかめのみそ汁、アメリカンチェリー	牛乳、のりじゃこトースト	562	28.8	20.2	2.8	
15 水	御飯、納豆揚げ、竹輪のツナマヨサラダ、玉ねぎのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、ココア蒸しパン	605	23.5	22.9	1.6	
16 木	ビビンバ丼、パンサンデー、ニラ玉スープ、オレンジ	牛乳、じゃがりこバター	516	20.4	17.7	1.7	
17 金	御飯、鶏肉の塩麹焼き、かぼちゃとベーコンのソテー、小松菜のみそ汁、もも缶	牛乳、豆乳プリン	640	24.2	25.8	1.8	
18 土	御飯、豆腐の旨煮、ジャーマンポテト、切干大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、ミレービスケット					
20 月	御飯、擬製豆腐、ほうれん草のソテー、とろろ昆布のみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、ぶどうゼリー	487	19.6	14.8	2.1	
21 火	あんかけ焼きそば、大根のごまドレサラダ、中華風コンスープ、バナナ	麦茶、しそひじきおにぎり、おしゃぶり昆布	486	15.4	12.8	2.1	
22 水	御飯、ポークチャップ、チーズサラダ、アスパラのスープ、オレンジ	牛乳、大学かぼちゃ	576	20.3	19.2	1.8	
23 木	御飯、あじの南蛮漬け、小松菜のごま和え、麩のみそ汁、パイン缶	牛乳、納豆やき	554	24.5	17.3	2.4	
24 金	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、チンゲン菜のスープ、メロン	牛乳、きな粉蒸しパン	581	22.9	19.8	2.2	
25 土	御飯、鶏の酢醤油煮、大根の炒めなます、水菜のみそ汁、もも缶	牛乳、せんべい					
27 月	わかめ御飯、豆腐のふわとろボール、パンバンジー、春雨スープ、オレンジ	牛乳、オートミールクッキー	640	23.3	26.3	2.0	
28 火	御飯、カレー肉じゃが、三色野菜の納豆和え、茄子のみそ汁、チーズ	牛乳、バナナケーキ	571	23.7	19.5	1.9	
29 水	胚芽食パン、鶏のトマトクリーム煮、レーズンのサラダ、いんげんのスープ、バナナ	牛乳、バターコーンピラフ	609	19.9	18.2	2.2	
30 木	御飯、鯖の塩焼き、ひじきと大豆の炒り煮、さつま汁、グレープフルーツ	牛乳、マカロニきな粉	591	28.7	17.8	1.5	
			平均	576	22.8	19.0	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

- ☆ロールパン
- ☆かじきフライ
- ☆みかんサラダ
- ☆きのこの豆乳スープ
- ☆もも缶

6月生まれのお友達の
リクエストメニューです★★



食中毒に注意

梅雨の季節に気がかりなことが食中毒。子どもは食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
 - (2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
 - (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
 - (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
 - (5) 料理は食べられる量で調理するなど、残らないような工夫をする。
- 家庭でもちよとした対策をすることで、防ぐことができます。
ぜひ実践してみてください。



郷土料理

今月は、30日に鹿児島県の郷土料理「さつま汁」を提供します。さつま汁のさつまとは、さつま芋やさつま揚げではなく、「さつま鶏」を使うことに由来していると伝えられています。材料は、鶏肉の他に大根、人参、ごぼう、こんにやくなどを用いることが多いですが、家庭ごとに身近にある食材を使って調理することもあるそうです。味噌で味付けをし、黒砂糖も加えてコクを出すのがポイントです。鹿児島県では現在でも家庭でよく作られ、学校でも給食の献立や家庭科の授業で作る機会もあり、幅広い世代に親しまれている料理です。具だくさんで鶏と野菜のうま味がたっぷりな「さつま汁」、どうぞお楽しみに!!

