

7月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和4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 金	牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、しらす和え、舞茸のすまし汁、もも缶	牛乳、豆乳プリン	486	21.7	17.7	1.5
2 土	牛乳	ちゃんぽんうどん、じゃがいものごまがらめ、オレンジ	牛乳、牛乳かりんとう				
4 月	牛乳	御飯、鮭のムニエル、みかんサラダ、かぶのスープ、チーズ	麦茶 ヨーグルト、クラッカー	393	18.0	12.2	0.8
5 火	牛乳	青菜御飯、高野豆腐と揚げなすのそぼろ煮、パンサンスー、水菜のみそ汁 パイン缶	牛乳、セサミトースト	495	18.3	19.1	1.8
6 水	牛乳	御飯、鶏のみそ漬焼き、キャベツの磯和え、大根のすまし汁、オレンジ	牛乳、ベジタブルケーキ	501	22.5	22.0	1.5
7 木	牛乳	七夕そうめん、手作りさつま揚げ、バナナ	牛乳、七夕ゼリー	450	19.2	16.7	2.9
8 金	牛乳	御飯、チンジャオロース、スティック野菜、中華風コーンスープ、もも缶	牛乳、チーズ蒸しパン	518	21.1	19.1	1.7
9 土	牛乳	御飯、かれいのねぎ煮、にらともやしの炒め物、小松菜のみそ汁、パイン缶	牛乳、きな粉ウエハース				
11 月	牛乳	御飯、鶏肉の甘酢炒め、青菜の和え物、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、マカロニきな粉	470	21.0	13.1	1.2
12 火	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、かぼちゃドーナツ	603	22.5	24.8	2.0
13 水	牛乳	御飯、鯖の利休焼き、こじわり(福井県)、豆腐のみそ汁、メロン	牛乳、焼きそば	492	24.8	20.3	1.8
14 木	牛乳	御飯、チキンナゲット、ゆかり和え、かぶのすまし汁、オレンジ	牛乳、レーズンマフィン	479	17.9	18.6	1.2
15 金	牛乳	黒糖食パン、ポパイオムレット、ツナサラダ、おくらスープ、バナナ	牛乳、チキンライス	513	22.0	19.1	1.8
16 土	牛乳	御飯、鶏肉の塩麹焼き、キャベツのおかか和え、なすのみそ汁、もも缶	牛乳、ねじりん棒				
19 火	牛乳	御飯、カレー五目あんかけ、かぼちゃのごまネーズ和え、冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳、りんごゼリー	427	17.0	13.4	1.1
20 水	牛乳	冷やし中華、モロヘイヤのお浸し、ワタンスープ、バナナ	麦茶、おかかおにぎり	438	17.5	9.3	1.9
21 木	牛乳	御飯、マーボー豆腐、切干し大根の中華和え、ニラ玉スープ、パイン	牛乳、フライドポテト	472	19.0	17.9	1.8
22 金	牛乳	御飯、鯖の塩焼き、ひじきと大豆の炒り煮、豚汁、もも缶	牛乳、手作りサブレ	499	21.7	19.4	1.1
23 土	牛乳	焼肉丼、もやしのナムル、わかめのすまし汁、チーズ	麦茶、ヨーグルト				
25 月	牛乳	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、ほうれん草ときのこのソテー ズッキーニのスープ、パイン缶	牛乳、ゆでとうもろこし クラッカー	436	22.1	14.3	1.3
26 火	牛乳	御飯、チャンプル、ひじきとキャベツのサラダ、とろろ昆布のすまし汁、オレンジ	牛乳、豆乳くずもち	498	22.4	20.1	1.4
27 水	牛乳	御飯、肉じゃが、おくら納豆和え、切干大根のみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	480	21.5	17.8	1.1
28 木	牛乳	ロールパン、あじフライ、レーズンのサラダ、かぼちゃの豆乳スープ、バナナ	牛乳、ほうれん草のピラフ	587	25.8	22.7	2.2
29 金	牛乳	中華丼、竹輪と胡瓜の和え物、春雨スープ、すいか	牛乳、黒糖蒸しパン	522	20.2	19.2	1.5
30 土	牛乳	御飯、鶏肉の野菜炒め、大根とツナの和え物、なめこのみそ汁、プルーン	牛乳、せんべい				
平均				488	20.8	17.8	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。



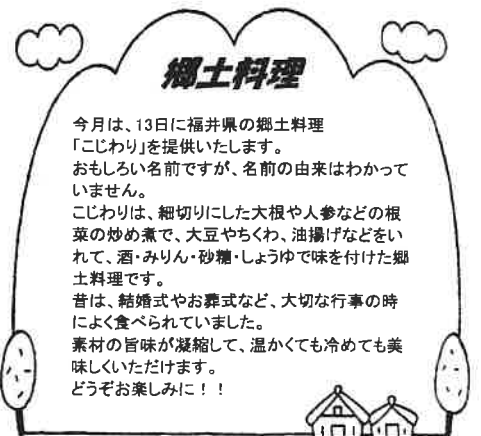
お誕生日メニュー

- ☆キーマカレー
- ☆マセドアンサラダ
- ☆かぶの豆乳スープ
- ☆もも缶



七夕そうめん

七夕にそうめんが食べられるようになった由来は、古代中国にさかのぼります。帝の子どもが7月7日に亡くなり、悪霊となって疫病を流行らせました。人々がその子の好物だった素餅(さくへい)をお供えて祀ったところ、疫病が治まったといわれます。それ以来、7月7日に素餅を食べて無病息災を願うようになりました。素餅とは小麦粉を練って縄状に編んだもので、そうめんのルーツと考えられています。この風習が奈良時代に日本へ伝わり、素餅がそうめんへ変化していったといわれています。園でも7月7日に、七夕そうめんを提供いたします。



郷土料理

今月は、13日に福井県の郷土料理「こじわり」を提供いたします。おもしろい名前ですが、名前の由来はわかっていません。こじわりは、細切りにした大根や人参などの根菜の炒め煮で、大豆やちくわ、油揚げなどをいれて、酒・みりん・砂糖・しょうゆで味を付けた郷土料理です。昔は、結婚式やお葬式など、大切な行事の時によく食べられていました。素材の旨味が凝縮して、温かくても冷めても美味しかったです。どうぞお楽しみに!!