

# 8月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和5年8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 火	御飯、筑前煮、おくら納豆和え、にらのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、黒糖くず餅	561	26.0	14.6	1.6	
2 水	御飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、パンサンスー、中華卵スープ、オレンジ	牛乳、すいか	518	21.3	17.9	2.0	
3 木	御飯、鶏肉の塩麴焼き、キャベツの和風マヨ和え、豚汁、もも缶	牛乳、ぶどうゼリー	653	25.1	26.3	1.2	
4 金	食パン、鯖フライ、コールスローサラダ、ズッキーニのスープ、バナナ	牛乳、カレーピラフ	649	25.4	26.0	1.9	
5 土	御飯、鶏肉の照焼き、大豆と昆布の煮物、水菜のみそ汁、もも缶	牛乳、胚芽スティック					
7 月	御飯、豚肉のごま炒め、ツナとキャベツのサラダ、かぶのスープ、パン缶	牛乳、マカロニきな粉	616	24.7	22.7	1.8	
8 火	ゆかり御飯、擬製豆腐、モロヘイヤのお浸し、切干大根のすまし汁、オレンジ	牛乳、ツナコーンパン	577	26.4	22.5	2.3	
9 水	夏野菜のカレーライス、みかんサラダ、セロリのスープ、ブルーベリー	牛乳、じゃがバター	499	16.8	16.9	2.2	
10 木	御飯、鶏と高野豆腐の煮物、大根の炒めなます、かぼちゃのみそ汁、もも缶	牛乳、いちご蒸しパン	570	22.7	16.1	1.8	
12 土	御飯、鯖の照焼き、じゃが芋のきんぴら、なめこのみそ汁、チーズ	牛乳、せんべい					
14 月	豆乳みそうどん、竹輪の磯辺揚げ、もも缶	麦茶、しそひじきおにぎり おしゃぶり昆布	545	20.3	11.6	4.1	
15 火	御飯、あじのごまマヨ焼き、キャベツの塩昆布和え、冬瓜のすまし汁、パン缶	牛乳、せんべい	535	24.0	16.0	2.5	
16 水	御飯、かじきのオーロラ焼き、かぼちゃとベーコンのソテー、豆腐のみそ汁、オレンジ	牛乳、オートミールクッキー	616	23.4	25.8	1.6	
17 木	御飯、マーボー豆腐、竹輪と胡瓜の和え物、舞茸のすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、オレンジ蒸しパン	575	20.9	18.0	2.1	
18 金	 お誕生日メニュー 	牛乳、豆乳プリン	544	24.7	16.1	1.6	
19 土	御飯、かれの煮付け、なすとピーマンのみそ炒め、大根のすまし汁、パン缶	麦茶、ヨーグルト					
21 月	御飯、鮭の塩焼き、じゃが芋の甘辛炒め、小松菜のみそ汁、オレンジ	牛乳、黒糖レーズンケーキ	520	21.1	12.2	1.2	
22 火	食パン、チキンティッカ(じゃが芋入り)、レーズンのサラダ、冬瓜のスープ、バナナ	牛乳、納豆チャーハン	636	27.4	19.3	2.7	
23 水	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、菜種和え、麩のすまし汁、もも缶	牛乳、冷汁そうめん	589	31.5	17.8	3.1	
24 木	御飯、ミートローフ(和風ソース)、大根サラダ、茄子のみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	575	25.3	21.4	2.3	
25 金	御飯、肉じゃが、きりざい(新潟県)、ほうれん草のみそ汁、梨	牛乳、大学かぼちゃ	601	23.4	20.3	2.3	
26 土	御飯、鶏のみそ漬け焼き、三色ナムル、舞茸のすまし汁、パン缶	牛乳、牛乳かりんとう					
28 月	御飯、スパニッシュオムレツ、ほうれん草ときのこのソテー、かぼちゃの豆乳スープ もも缶	牛乳、チヂミ	614	24.1	23.8	2.2	
29 火	御飯、豚と厚揚げの中華煮、かぼちゃのサラダ、おくらのみそ汁、巨峰	牛乳、オレンジゼリー	545	20.1	16.2	1.9	
30 水	御飯、鯖のカレームニエル、ラタトゥイユ、キャベツのスープ、オレンジ	牛乳、バナナケーキ	579	20.4	24.5	1.6	
31 木	★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、冷やしパン	麦茶、枝豆しらすおにぎり わたあめ	509	15.7	19.5	1.9	
			平均	574	23.2	19.3	2.1

\*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(8/18)

- ☆御飯
- ☆鶏の唐揚げ
- ☆チーズのサラダ
- ☆春雨スープ
- ☆もも缶

8月生まれのお友達の  
リクエストメニューです★



## 郷土料理

今月は、25日に新潟県の郷土料理、「きりざい」を提供します。  
「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のこをを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。  
肉や魚があまり食べられなかった時代に、たんぱく質の豊富な納豆を野菜でかさ増しして食べたのが始まりのようです。  
家庭によって入れる具材は様々ですが、納豆に野菜漬けやたくあんなどの漬物と細かく切った野菜を加えて和えます。  
保育園では、野沢菜漬けと大根・人参を細かく切って納豆と和え、煮切ったみりんを加えてやさしい味に仕上げます♪  
どうぞお楽しみに!!

## すいか割り

8月2日に、みのり組・しげり組・あおば組で、すいか割りを行います!  
毎年大盛り上がりの楽しい夏のイベントです♪

(感染症予防を考慮し、子ども達が割ったすいかは、おやつに使用せず、別のすいかを提供いたします。)



## お祭りメニュー

8月31日は、「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★

