

8月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和5年8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 火	牛乳	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	464	22.1	14.3	1.1	
2 水	牛乳	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、人参ケーキ	514	19.8	19.8	1.7	
3 木	牛乳	御飯、鶏肉の塩麹焼き、キャベツの和風マヨ和え、豚汁、もも缶	牛乳、ぶどうゼリー	550	21.9	22.6	1.0	
4 金	牛乳	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	530	21.4	23.3	1.5	
5 土	牛乳	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	牛乳	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、パイン缶	牛乳、マカロニきな粉	523	21.7	20.2	1.4	
8 火	牛乳	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	471	21.4	18.6	1.8	
9 水	牛乳	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	牛乳、じゃがバター	435	15.6	16.0	1.8	
10 木	牛乳	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	471	19.7	15.3	1.4	
12 土	牛乳	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	牛乳	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	463	18.3	12.7	3.0	
15 火	牛乳	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、パイン缶	牛乳、せんべい	487	22.1	15.7	2.2	
16 水	牛乳	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	521	20.5	22.5	1.2	
17 木	牛乳	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	492	18.8	16.7	1.7	
18 金	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、豆乳プリン	456	20.4	15.3	1.3	
19 土	牛乳	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、パイン缶	麦茶、ヨーグルト					
21 月	牛乳	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	447	19.0	12.7	1.0	
22 火	牛乳	食パン、チキンティッカ(じゃが芋入り)、レーズのサラダ、冬瓜のスープ、バナナ	牛乳、納豆チャーハン	539	23.3	17.9	2.0	
23 水	牛乳	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	491	26.5	16.4	2.6	
24 木	牛乳	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	487	21.6	18.7	1.8	
25 金	牛乳	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	503	20.4	18.6	1.7	
26 土	牛乳	御飯、鶏のみそ漬焼き、三色ナムル、舞茸のすまし汁、パイン缶	牛乳、牛乳かりんとう					
28 月	牛乳	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	511	21.1	21.4	1.8	
29 火	牛乳	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	465	18.1	15.5	1.6	
30 水	牛乳	御飯、鯖のカレームニエル、ラタウイユ、キャベツのスープ、オレンジ	牛乳、バナナケーキ	492	18.2	22.1	1.3	
31 木	牛乳	★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、とろろ昆布のすまし汁、冷やしパン	麦茶、枝豆しらすおにぎり	449	16.1	19.0	2.1	
				平均	489	20.4	18.0	1.7

*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



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」のことを表し、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、納豆に野沢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!!



食にまつわる年中行事

お盆

お盆になると、地域によってはきゅうりやなすで作った動物を見かけます。これは「精霊馬(しょうりょうま)」と呼ばれ、亡くなった人の霊魂が、この世とあの世を行き来するための乗り物として飾られています。
きゅうりは馬、なすは牛に見立てられ、それぞれ、「早くこの世に帰ってこられるように」「ゆっくりあの世に戻るように」との願いが込められています。



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★

