


# 5月の給食予定献立表(3歳以上児)


令和5年 5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 月	スパゲッティーミートソース、豆菜和え、春野菜の豆乳スープ、バナナ	麦茶、青菜おにぎり おしゃぶり昆布	625	25.8	18.4	2.2
2 火	御飯、鶏肉のコーンフレーク焼き、ブロッコリーの和え物、麩のすまし汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	512	26.7	15.0	1.6
6 土	御飯、たらのトマトソースがけ、ジャーマンポテト、セロリのスープ、パイン缶	牛乳、クラッカー				
8 月	ゆかり御飯、鶏のつくね焼き、青菜のじゃこ炒め、かぶのみそ汁、オレンジ	牛乳、クレーンロール	575	26.5	23.1	2.3
9 火	御飯、家常豆腐、竹輪のツナマヨサラダ、とろろ昆布のすまし汁、もも缶	牛乳、りんご蒸しパン	594	21.9	19.6	1.6
10 水	食パン、ポークチャップ、コールスローサラダ、卵スープ、バナナ	麦茶、納豆チャーハン	552	21.6	14.3	2.6
11 木	御飯、鯖のみそ照り焼き、ならえ(徳島県)、わかめのすまし汁、いちご	牛乳、フライドポテト	513	20.9	17.5	2.6
12 金	御飯、筑前煮、春キャベツの磯和え、なめこのみそ汁、パイン缶	牛乳、マカロニきな粉	567	22.6	18.1	1.7
13 土	御飯、鶏のレモン焼き、フレンチサラダ、きのこのスープ、もも缶	牛乳、牛乳かりんとう				
15 月	カレーライス、みかんサラダ、コンソメスープ、チーズ	牛乳、フレンチトースト	592	22.9	20.5	2.4
16 火	御飯、擬製豆腐、ひじきと大豆の炒り煮、じゃが芋のみそ汁、オレンジ	牛乳、焼きうどん	607	27.8	21.6	2.0
17 水	御飯、回鍋肉、パンサンスー、豆腐の中華スープ、パイン缶	牛乳、手作りサブレ	606	21.3	20.9	1.6
18 木	御飯、鶏肉の塩麩焼き、じゃが芋とスナップえんどうのソテー、けんちん汁、いちご	牛乳、黒糖くず餅	642	25.6	23.6	1.5
19 金	三色丼、スパゲッティーサラダ、絹さやのみそ汁、もも缶	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	702	28.9	24.4	1.9
20 土	御飯、かれいの照り焼き、青菜のおかか和え、かぼちゃのみそ汁、プルーン	牛乳、ミレービスケット				
22 月	御飯、厚揚げのみそ炒め、ごぼうときゅうりのサラダ、小松菜のすまし汁、オレンジ	牛乳、バナナケーキ	638	21.6	25.6	1.8
23 火	 お誕生日メニュー 	牛乳、豆乳プリン	493	25.2	12.4	1.1
24 水	御飯、おからハンバーグ、アスパラコーンソテー、水菜のみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、カルピス蒸しパン	576	20.7	17.5	1.7
25 木	きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、しらすおにぎり 塩ゆでそら豆	502	17.7	10.0	2.5
26 金	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、春雨スープ、オレンジ	牛乳、お好み焼き	548	21.0	16.7	2.2
27 土	御飯、鶏の酢醤油煮、わかめサラダ、舞茸のすまし汁、パイン缶	牛乳、せんべい				
29 月	御飯、ブルコギ、粉ふき芋、油揚げのみそ汁、オレンジ	牛乳、りんごゼリー	572	20.7	16.2	1.6
30 火	食パン、かじきフライ、レーズンサラダ、かぶのスープ、バナナ	牛乳、カレーピラフ	632	23.8	22.1	1.9
31 水	御飯、八宝菜、切干大根のナムル、わかめスープ、もも缶	牛乳、ココア蒸しパン	591	20.4	19.7	1.6
平均			582	23.2	18.9	1.9

\*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(5/23)



- ☆ごはん
- ☆鮭の塩焼き
- ☆納豆和え
- ☆切干大根のすまし汁
- ☆もも缶


5月生まれのお友達の  
リクエストメニューです★



## とっても大切! 早寝早起き朝ごはん

早寝早起きをして、規則正しい生活をする事は、なによりも子どもの脳の成長に重要です。また、朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にします。なんと脳は、体に必要な全エネルギーの20%も使っています！脳が栄養失調になると、集中力が低下したり、疲れやすくなったりします。

早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本なのです！



## 郷土料理

今月は、11日に徳島県の郷土料理「ならえ」を提供します。

ならえとは、根菜と油揚げ・ごま・しいたけ・こんにやくなどを三杯酢で和えたもので、精進料理として法事やお彼岸に食する風習があったとされています。七つの食材を使用することから「ななあえ」、また奈良漬けを入れていたことから「ならあえ」と呼び、この名がつけられたともいわれています。

作り方は、具材の下味をつけてから甘酢で和えたり、炒め煮にして味をなじませたり、家庭によって違うようです。

園では、大根、人参、蓮根、椎茸、こんにやく、油揚げ、刻み昆布の七つの具材を炒め煮して、最後にごま油とすりごまで風味付けします。

どうぞお楽しみに！！

