

8月の給食予定献立表(3歳以上児)

2022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 月	豆乳みそうどん、厚揚げ油淋鶏、バナナ	麦茶、しそひじきおにぎり、おしゃぶり昆布	563	21.9	13.3	2.0	
2 火	御飯、筑前煮、切干大根のナムル、油揚げのみそ汁、もも缶	牛乳、ココア蒸しパン、すいか	567	21.3	14.6	1.3	
3 水	青菜御飯、擬製豆腐、モロヘイヤのお浸し、冬瓜のスープ、オレンジ	牛乳、ごまクッキー	558	23.4	19.5	2.0	
4 木	御飯、鯖のごまマヨ焼き、かぼちゃとベーコンのソテー、けんちん汁、パイン缶	牛乳、ぶどうゼリー	602	22.7	23.4	1.7	
5 金	御飯、豚肉と野菜のカレー炒め、コールスローサラダ、かぶのスープ、チーズ	牛乳、桜マヨトースト	516	22.1	19.8	2.2	
6 土	御飯、鶏肉の照焼き、大豆と昆布の煮物、水菜のすまし汁、もも缶	牛乳、どうぶつビスケット					
8 月	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、キャロットケーキ	574	21.2	20.3	1.7	
9 火	ロールパン、かじきフライ、チーズサラダ、じゃが芋の豆乳スープ、バナナ	牛乳、カレーピラフ	731	29.4	30.9	2.1	
10 水	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、黒糖くず餅	565	22.5	12.9	1.8	
12 金	御飯、あじのかば焼き、小松菜の磯和え、わかめのすまし汁、パイン缶	牛乳、じゃがバター	508	21.3	14.6	2.0	
13 土	豚丼、三色ナムル、なめこのみそ汁、プルーン	牛乳、せんべい					
15 月	御飯、鶏肉の塩麹焼き、竹輪と胡瓜の和え物、切干大根のすまし汁、もも缶	牛乳、豆乳プリン	635	26.5	24.5	1.6	
16 火	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、ズッキーニのスープ、オレンジ	牛乳、バリバリピザ	525	21.2	22.0	2.0	
17 水	御飯、鮭のオーロラ焼き、じゃが芋のきんぴら、にらのみそ汁、パイン缶	牛乳、マカロニきな粉	533	23.9	14.0	1.3	
18 木	御飯、マーボー豆腐、大根サラダ、舞茸のすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、オレンジ蒸しパン	572	20.0	17.0	1.8	
19 金	胚芽食パン、チキンティッカ(じゃが芋入り)、レーズンのサラダ、かぼちゃの豆乳スープ、バナナ	麦茶、枝豆しらすおにぎり、おしゃぶり昆布	553	24.1	14.5	2.7	
20 土	御飯、かれの煮付け、なすとピーマンの南蛮漬、大根のすまし汁、もも缶	麦茶、ヨーグルト					
22 月	御飯、ミートローフ(和風ソース)、キャベツの塩昆布和え、なすのみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	565	24.3	19.0	2.4	
23 火	 お誕生日メニュー 	牛乳、バナナケーキ	518	21.6	16.6	1.7	
24 水	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、じゃが芋の甘辛炒め、麩のすまし汁、もも缶	牛乳、冷汁そうめん	561	29.4	13.5	3.1	
25 木	夏野菜のカレーライス、みかんサラダ、セロリのスープ、プルーン	牛乳、ずんだ餅(宮城県)	569	20.4	17.6	2.3	
26 金	御飯、肉じゃが、おくら納豆和え、ほうれん草のみそ汁、梨	牛乳、かぼちゃプリン	548	23.9	16.0	1.7	
27 土	御飯、鶏のみそ漬焼き、キャベツとツナの和え物、舞茸のすまし汁、パイン缶	牛乳、胚芽スティック					
29 月	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、チーズ蒸しパン	588	22.0	24.2	1.6	
30 火	御飯、豚と厚揚げの中華煮、かぼちゃのサラダ、おくらのスープ、巨峰	牛乳、オレンジゼリー	535	18.7	16.4	1.6	
31 水	★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、冷やしパイン	牛乳、もろきゅう、わたあめ	514	19.2	23.7	3.0	
			平均	564	22.8	18.6	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



- ☆わかめ御飯
- ☆鮭の照焼き
- ☆菜種和え
- ☆春雨スープ
- ☆キウイフルーツ

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日に宮城県の郷土料理、「ずんだ餅」を提供します。ずんだは郷土料理として馴染みもあり、菓子などの応用商品も多数出ています。「ずんだ」の語源は様々あるようですが、豆を潰す意味の「豆打(ずだ)」が訛ったものとも言われています。ずんだ餅は、茹でた枝豆をすり潰したものを砂糖と塩で味付けをし、餅にからめて食べます。本来はお盆、お彼岸料理ですが、現在では季節問わず年間を通して販売、消費されています。保育園では餅ではなく、白玉を使って提供します♪どうぞお楽しみに!!



お祭りメニュー

今年も新型コロナウイルス感染症予防対策のため、バイキングは実施できませんが、子どもたちが少しでもイベント気分を味わえるように、8月31日に“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★



すいか割り

8月2日に、みのり組・しげり組と、あおば組、それぞれに分かれてすいか割りを行います! 毎年大盛り上がり楽しい夏のイベントです♪(感染予防を考慮し、子ども達が割ったすいかとは別のすいかを提供します)

