

# 5月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和 5年 5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	たんぱく質	脂質	食塩
				(kcal)	(g)	(g)	(g)
1 月	牛乳	スパゲッティミートソース、豆菜和え、春野菜の豆乳スープ、バナナ	麦茶、青菜おにぎり	543	22.9	17.7	1.7
2 火	牛乳	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	428	21.6	13.7	1.3
6 土	牛乳	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	牛乳	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、クレセントロール	498	23.5	21.5	2.0
9 火	牛乳	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	492	19.3	18.0	1.3
10 水	牛乳	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	498	19.8	14.7	2.1
11 木	牛乳	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	428	18.1	15.5	2.1
12 金	牛乳	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	490	20.2	16.9	1.4
13 土	牛乳	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	牛乳	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	493	19.6	18.2	1.8
16 火	牛乳	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	512	23.8	19.6	1.7
17 水	牛乳	御飯、回鍋肉、パンサンデー、豆腐の中華スープ、パイン缶	牛乳、手作りサブレ	512	19.0	18.9	1.4
18 木	牛乳	御飯、鶏肉の塩麴焼き、じゃが芋とスナックえんどうのソテー、けんちん汁、いちご	牛乳、黒糖くず餅	536	21.7	20.7	1.2
19 金	牛乳	三色丼、スパゲッティサラダ、絹さやのみそ汁、もも缶	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	581	24.6	21.7	1.6
20 土	牛乳	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、ブルーベリー	牛乳、ミレービスケット				
22 月	牛乳	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	523	18.6	22.0	1.4
23 火	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、豆乳プリン	422	21.9	12.6	1.0
24 水	牛乳	御飯、おからハンバーグ、アスパラコンソテー、水菜のみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、カルピス蒸しパン	503	19.2	17.0	1.5
25 木	牛乳	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	463	17.4	11.4	2.0
26 金	牛乳	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	471	18.7	15.8	1.7
27 土	牛乳	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	牛乳	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	493	18.6	15.6	1.4
30 火	牛乳	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	544	21.0	20.8	1.5
31 水	牛乳	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	488	18.0	18.2	1.2
平均				496	20.4	17.5	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(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








### 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」、また奈良漬を入れていたことから「ならあえ」と呼び、この名がつい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！！

