

8月の給食予定献立表(3歳未満児)

2022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 月	牛乳	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	484	19.7	13.8	1.6	
2 火	牛乳	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	453	18.5	14.3	1.1	
3 水	牛乳	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	448	19.2	16.5	1.6	
4 木	牛乳	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	514	20.0	21.0	1.4	
5 金	牛乳	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	446	19.2	17.8	1.6	
6 土	牛乳	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	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、キャロットケーキ	479	18.8	18.6	1.4	
9 火	牛乳	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	585	24.2	26.6	1.6	
10 水	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、黒糖くず餅	465	19.5	13.0	1.4	
12 金	牛乳	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、じゃがりバター	418	18.3	14.1	1.6	
13 土	牛乳	豚丼、三色ナムル、なめこのみそ汁、ブルー	牛乳、せんべい					
15 月	牛乳	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	535	23.0	21.3	1.4	
16 火	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、ズッキーニのスープ、オレンジ	牛乳、バリバリピザ	446	19.2	19.8	1.7	
17 水	牛乳	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	461	21.0	13.7	1.0	
18 木	牛乳	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	489	18.1	16.0	1.4	
19 金	牛乳	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	480	21.1	14.5	2.2	
20 土	牛乳	御飯、かれいの煮付け、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	牛乳	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	481	20.9	16.9	1.9	
23 火	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、バナナケーキ	446	19.4	15.8	1.4	
24 水	牛乳	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	471	25.0	13.3	2.5	
25 木	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、ずんだ餅(宮城県)	487	18.3	16.6	1.8	
26 金	牛乳	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	462	20.7	15.3	1.3	
27 土	牛乳	御飯、鶏のみそ漬け焼き、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	牛乳	御飯、鯖のカレームニエル、ラトウイユ、キャベツのスープ、オレンジ	牛乳、チーズ蒸しパン	489	19.4	21.8	1.3	
30 火	牛乳	御飯、豚と厚揚げの中華煮、かぼちゃのサラダ、おくらのスープ、巨峰	牛乳、オレンジゼリー	457	16.9	15.7	1.3	
31 水	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	牛乳、もろきゅう、クラッカー	492	18.7	22.3	2.4	
				平均	477	20.0	17.2	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

- ☆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



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★



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。

