

6月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和 5年 6月 浦安駅前保育園

日付	屋 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 木	御飯、さわらのレモン焼き、高野豆腐の煮物、大根のすまし汁、ブルーベリー	牛乳、豆乳くずもち	527	24.1	15.4	1.7
2 金	御飯、鶏の海苔焼き、春雨サラダ、ほうれん草のみそ汁、オレンジ	牛乳、じゃがいもバター	607	26.7	25.3	1.9
3 土	御飯、鯖の塩焼き、大根のそぼろ煮、なめこのみそ汁、もも缶	牛乳、クラッカー				
5 月	御飯、鶏のつくね焼き、菜種和え、キャベツのスープ、キウイフルーツ	牛乳、オレンジ蒸しパン	577	22.7	20.7	1.9
6 火	カレーライス、コールスローサラダ、もやしのスープ、パイン缶	牛乳、ぶどうゼリー	570	17.6	17.1	1.8
7 水	わかめ御飯、鮭の西京焼き、大根の炒めなます、青菜のすまし汁、オレンジ	牛乳、マカロニきな粉	477	23.7	11.6	1.6
8 木	御飯、鶏と高野豆腐の炒り煮、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃのみそ汁、もも缶	牛乳、お豆腐ブラウニー	583	21.0	16.6	2.1
9 金	ちゃんぽんうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、ツナおにぎり、おしゃぶり昆布	567	20.2	13.0	2.4
10 土	御飯、鶏肉の照焼き、五色和え、にらのみそ汁、パイン缶	麦茶、ヨーグルト				
12 月	ビーンズライス、チーズサラダ、じゃがいものスープ、もも缶	牛乳、長芋すいとん(青森県)	595	21.7	20.4	2.0
13 火	御飯、豚肉のしぐれ煮、小松菜とツナの和えもの、わかめのすまし汁、アメリカンチェリー	牛乳、みそ蒸しパン	601	23.0	18.6	2.1
14 水	御飯、かに玉(甘酢あん)、パンパングー、春雨スープ、オレンジ	牛乳、オートミールクッキー	610	24.2	23.1	2.2
15 木	 お誕生日メニュー 	牛乳、みそチーズ焼きおにぎり	625	27.9	22.0	2.1
16 金	御飯、鶏肉の塩麹焼き、かぼちゃとベーコンのソテー、小松菜のみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	621	24.2	26.8	1.9
17 土	御飯、鯖のごまみそ焼き、五目大豆煮、豆腐のすまし汁、もも缶	牛乳、せんべい				
19 月	御飯、焼肉のきのこマヨソースがけ、レーズンのサラダ、水菜のすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、納豆やき	712	27.6	31.2	2.4
20 火	御飯、鶏のトマトクリーム煮、ほうれん草のソテー、アスパラのスープ、パイン缶	牛乳、人参ケーキ	612	18.7	21.0	1.8
21 水	あんかけ焼きそば、大根のごまドレサラダ、中華風コーンスープ、バナナ	麦茶、しそひきおにぎり、おしゃぶり昆布	568	17.5	13.9	2.4
22 木	御飯、あじの南蛮漬け、小松菜のごま和え、玉ねぎのみそ汁、もも缶	牛乳、オレンジゼリー	551	21.9	14.9	2.1
23 金	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、チンゲン菜のスープ、メロン	牛乳、きな粉蒸しパン	568	21.6	18.8	2.2
24 土	御飯、鶏のみそ漬焼き、切干大根の中華和え、舞茸のすまし汁、パイン缶	牛乳、胚芽スティック				
26 月	食パン、ポパイオムレツ、ポテトサラダ、いんげんのスープ、バナナ	牛乳、ケチャップライス	636	23.3	22.9	2.3
27 火	御飯、鯖の和風ムニエル、春雨と挽肉の炒め物、けんちん汁、もも缶	牛乳、豆乳プリン	582	25.5	20.9	2.0
28 水	御飯、炒り鶏、三色野菜の納豆和え、切干大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、ピザトースト	585	27.2	14.5	2.4
29 木	御飯、ガーリックバターチキン、スパゲティサラダ、コンソメスープ、オレンジ	牛乳、大学かぼちゃ	649	23.5	27.8	1.8
30 金	御飯、カレー肉じゃが、小松菜の炒め物、とろろ昆布のすまし汁、ブルーベリー	牛乳、バナナケーキ	565	20.9	18.8	2.1
平均			590	22.9	19.8	2.1

*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。

食中毒に注意

梅雨の季節に気がかりなことが食中毒。
子どもは食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
- (5) 料理は食べきれぬ量で調理するなど、残らないような工夫をする。

家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。
ぜひ実践してみてください。



郷土料理

今月は、12日に青森県の郷土料理「ながいもすいとん」を提供します。
青森県は長芋の生産量が国内2位!!
ながいもすいとんとは、すいとん生地(長芋を入れ捏ねたものと、根菜などを含ませた具だくさんな汁のこと)を言います。
昔はご飯が足りない時、主食として食べられることが多かったようです。
特に冬場によく食べられている料理ではありますが、冷たいものを口にするのが多く、内臓が冷えてしまうこの季節にもピッタリの料理です。
青森県では、普段から家庭だけでなく給食でも提供されているそうですよ。
味付けは、しょうゆ味のすまし汁で、野菜と出汁の旨味を活かして調理していきます。

お誕生日メニュー(6/15)

- ☆食パン
- ☆かじきフライ
- ☆みかんサラダ
- ☆きのこの豆乳スープ
- ☆パイン缶

6月生まれのお友達の
リクエストメニューです★

