

6月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和 5年 6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 木	牛乳	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、プルーン	牛乳、豆乳くずもち	446	20.6	14.8	1.4
2 金	牛乳	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	503	22.3	21.8	1.5
3 土	牛乳	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	牛乳	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	484	19.9	18.7	1.5
6 火	牛乳	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	488	16.4	16.6	1.4
7 水	牛乳	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	417	21.1	12.5	1.3
8 木	牛乳	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	497	19.1	16.2	1.7
9 金	牛乳	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	478	18.2	13.7	1.3
10 土	牛乳	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	牛乳	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)	504	19.5	18.9	1.6
13 火	牛乳	御飯、豚肉のしぐれ煮、小松菜とツナの和えもの、わかめのみそ汁、アメリカンチェリー	牛乳、みそ蒸しパン	508	20.2	17.5	1.6
14 水	牛乳	御飯、かに玉(甘酢あん)、パンパンジー、春雨スープ、オレンジ	牛乳、オートミールクッキー	518	21.5	21.1	1.7
15 木	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、 みそチーズ焼きおにぎり	535	24.6	20.6	1.7
16 金	牛乳	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	519	20.8	23.3	1.5
17 土	牛乳	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	牛乳	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	595	24.0	27.2	1.9
20 火	牛乳	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	521	17.4	19.6	1.5
21 水	牛乳	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、しそひじきおにぎり	487	16.4	14.2	1.9
22 木	牛乳	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	473	19.8	15.0	1.7
23 金	牛乳	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	487	19.5	17.9	1.7
24 土	牛乳	御飯、鶏のみそ漬け焼き、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	牛乳	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	533	20.7	20.6	1.8
27 火	牛乳	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	496	22.4	19.5	1.6
28 水	牛乳	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	501	23.9	14.9	1.9
29 木	牛乳	御飯、ガーリックバターチキン、スパゲティーサラダ、コンソメスープ、オレンジ	牛乳、大学かぼちゃ	527	19.6	23.2	1.4
30 金	牛乳	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、プルーン	牛乳、バナナケーキ	484	19.0	17.9	1.7
平均				500	20.3	18.4	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(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



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) 買った物をするときは、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、すいとん生地に入れた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なり、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。

