

7月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和 5年 7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 土	かやくうどん、かぼちゃの甘煮、ブルーベリー	牛乳、ミレービスケット				
3 月	御飯、肉豆腐、竹輪のごま酢和え、わかめのすまし汁、パイン缶	牛乳、黒糖蒸しパン	601	24.3	19.5	2.2
4 火	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、ラタトゥイユ、コンソメスープ、メロン	牛乳、フライドポテト	520	23.7	18.2	1.9
5 水	七夕そうめん、手作りさつま揚げ、バナナ	牛乳、七夕ゼリー	528	21.2	18.2	3.7
6 木	御飯、鮭の塩焼き、小松菜の煮浸し、豚汁、もも缶	牛乳、ベジタブルケーキ	536	27.0	16.0	1.4
7 金	ビビンバ丼、パンサンスー、冬瓜のすまし汁、オレンジ	牛乳、マカロニきな粉	551	21.4	16.7	1.4
8 土	御飯、かれいの煮付け、青菜のおかか和え、じゃが芋のみそ汁、パイン缶	牛乳、ねじりん棒				
10 月	御飯、チンジャオロース、スティック野菜、中華風コーンスープ、チーズ	牛乳、のりじゃこトースト	613	27.7	22.7	3.2
11 火	御飯、肉じゃが、おくら納豆和え、切干大根のみそ汁、もも缶	牛乳、アップルマフィン	602	24.6	19.3	1.2
12 水	御飯、鶏肉の塩麴焼き、ゆかり和え、なすのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、かぼちゃドーナツ	640	25.5	24.5	1.6
13 木	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、ニラ玉スープ、パイン缶	牛乳、焼きそば	551	23.7	19.4	2.5
14 金	食パン、あじフライ、レーズンサラダ、かぼちゃの豆乳スープ、バナナ	麦茶、青菜おにぎり おしゃぶり昆布	540	22.3	13.6	1.8
15 土	御飯、鶏肉のさっぱり煮、キャベツの磯和え、大根のみそ汁、もも缶	牛乳、せんべい				
18 火	御飯、肉団子の甘酢あん、ツナサラダ、かぶのすまし汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	625	25.6	25.2	2.1
19 水	 お誕生日メニュー 	牛乳、豆乳プリン	549	21.2	18.6	1.9
20 木	冷やし中華、モロヘイヤのお浸し、ワンタンスープ、バナナ	麦茶、おかかおにぎり おしゃぶり昆布	511	18.9	8.4	2.4
21 金	御飯、揚げ豆腐、切干大根煮、水菜のみそ汁、もも缶	牛乳、ココア蒸しパン	559	21.5	17.9	1.5
22 土	御飯、かじきのトマトソースがけ、ジャーマンポテト、キャベツのスープ、パイン缶	麦茶、ヨーグルト				
24 月	御飯、豚肉の焼肉風炒め、大根とじゃこのサラダ、とろろ昆布のすまし汁 グレープフルーツ	牛乳、ツナパン	562	24.3	20.3	3.8
25 火	食パン、スパニッシュオムレツ、ほうれん草ときのこのソテー、セロリのスープ、バナナ	牛乳、チャーハン	635	24.6	25.5	2.7
26 水	御飯、鯖の塩焼き、けんちょう(山口県)、かぶのみそ汁、パイン缶	牛乳、ゆでとうもろこし クラッカー	535	24.3	19.8	1.1
27 木	御飯、チャンプル、かぼちゃサラダ、水菜のすまし汁、オレンジ	牛乳、りんごゼリー	560	21.9	18.9	2.1
28 金	キーマカレー、みかんサラダ、おくらのスープ、ブルーベリー	牛乳、手作りサブレ	617	19.2	23.9	2.1
29 土	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、高野豆腐の煮物、小松菜のすまし汁、もも缶	牛乳、きな粉ウエハース				
31 月	御飯、カレイ五目あんかけ、わかめサラダ、なめこのみそ汁、パイン缶	牛乳、チーズ蒸しパン	601	23.1	20.5	1.5
平均			572	23.3	19.4	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。



お誕生日メニュー(7/19)

- ☆わかめ御飯
- ☆厚揚げのみそ炒め
- ☆チーズサラダ
- ☆春雨スープ
- ☆すいか

7月生まれのお友達の
リクエストメニューです★



七夕そうめん

7月7日は「そうめんの日」です。
七夕にそうめんを食べると、1年間無病息
災で過ごせると言われています。
この風習は古代中国に由来しており、奈良
時代に日本に伝わりました。7月7日にそうめ
んを食べて健康を祈願します。
園では7月5日に、七夕そうめんを提供いた
します♪
錦糸卵とハムを天の川に見立て、
人参とオクラの星を飾ります★



郷土料理

今月は、26日に山口県の郷土料理
「けんちょう」を提供いたします。
けんちょうとは、大根や人参などの根
菜と豆腐を炒めて、甘辛く煮たシンプ
ルな料理です。地域や家庭によって具材
は様々で、少し濃い目の味付けにしてご
飯のお供にしたり、汁物に仕立ててけん
ちょう汁とすることもあるそうです。
園では、油揚げと椎茸を加え、やさしい
味に仕上げます。
どうぞお楽しみに!!

