

7月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和5年7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 土	牛乳	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	牛乳	御飯、肉豆腐、竹輪のごま酢和え、わかめのすまし汁、パン缶	牛乳、黒糖蒸しパン	492	20.1	16.6	1.7
4 火	牛乳	御飯、鶏肉のマーメレード焼き、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	462	21.2	17.7	1.5
5 水	牛乳	七夕そうめん、手作りさつま揚げ、バナナ	牛乳、七夕ゼリー	457	19.2	17.4	2.9
6 木	牛乳	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	472	23.7	15.8	1.2
7 金	牛乳	ビビンバ丼、パンサンズー、冬瓜のすまし汁、オレンジ	牛乳、マカロニきな粉	486	19.6	16.4	1.1
8 土	牛乳	御飯、かれの煮付け、野菜のおかか和え、じゃが芋のみそ汁、パン缶	牛乳、ねじりん棒				
10 月	牛乳	御飯、チンジャオロース、スティック野菜、中華風コンソメスープ、チーズ	牛乳、のりじゃこトースト	547	24.7	20.8	2.6
11 火	牛乳	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	514	21.5	17.9	1.0
12 水	牛乳	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	549	22.6	22.2	1.3
13 木	牛乳	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、ニラ玉スープ、パン缶	牛乳、焼きそば	483	21.3	18.4	2.0
14 金	牛乳	[わかば] ホットドッグ / [わかば以外] 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	808	31.3	31.8	3.1
15 土	牛乳	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	牛乳	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	551	23.7	23.7	1.6
19 水	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、豆乳プリン	472	18.8	17.3	1.5
20 木	牛乳	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	445	17.5	10.1	1.9
21 金	牛乳	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	483	19.3	16.8	1.3
22 土	牛乳	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、パン缶	麦茶、ヨーグルト				
24 月	牛乳	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	487	21.4	18.7	3.0
25 火	牛乳	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	543	21.9	23.0	2.2
26 水	牛乳	御飯、鯖の塩焼き、けんちょう(山口県)、かぶのみそ汁、パン缶	牛乳、ゆでとうもろこし、 [あおば] ポップコーン [あおば以外] クラッカー	477	21.9	18.8	1.0
27 木	牛乳	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	481	19.8	18.0	1.7
28 金	牛乳	キーマカレー、みかんサラダ、おくらスープ、ブルーベリー	牛乳、手作りサブレ	537	17.9	21.8	1.6
29 土	牛乳	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	牛乳	御飯、カレイ五目あんかけ、わかめサラダ、なめこのみそ汁、パン缶	牛乳、チーズ蒸しパン	518	20.8	19.0	1.2
平均				513	21.4	19.1	1.8

*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



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!!

