

7月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和4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 金	御飯、厚揚げのみそ炒め、しらす和え、舞茸のすまし汁、もも缶	牛乳、豆乳プリン	566	24.5	18.5	1.8
2 土	ちゃんぽんうどん、じゃがいものごまがらめ、オレンジ	牛乳、牛乳かりんとう				
4 月	御飯、鮭のムニエル、みかんサラダ、かぶのスープ、チーズ	麦茶 ヨーグルト、クラッカー	442	19.5	11.2	0.9
5 火	青菜御飯、高野豆腐と揚げなすのそぼろ煮、パンサンスー、水菜のみそ汁 パイン缶	牛乳、セサミトースト	578	19.9	20.3	2.3
6 水	御飯、鶏のみそ漬け焼き、キャベツの磯和え、大根のすまし汁、オレンジ	牛乳、ベジタブルケーキ	586	25.6	24.2	1.9
7 木	七夕そうめん、手作りさつま揚げ、バナナ	牛乳、七夕ゼリー	519	21.2	17.2	3.7
8 金	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、もも缶	牛乳、チーズ蒸しパン	609	23.7	20.4	2.2
9 土	御飯、かれのいねぎ煮、にらともやしの炒め物、小松菜のみそ汁、パイン缶	牛乳、きな粉ウエハース				
11 月	御飯、鶏肉の甘酢炒め、青菜の和え物、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、マカロニきな粉	545	23.7	12.3	1.5
12 火	 お誕生日メニュー 	牛乳、かぼちゃドーナツ	722	25.5	28.0	2.5
13 水	御飯、鯖の利休焼き、こじわり(福井県)、豆腐のみそ汁、メロン	牛乳、焼きそば	575	28.6	22.0	2.2
14 木	御飯、チキンナゲット、ゆかり和え、かぶのすまし汁、オレンジ	牛乳、レーズンマフィン	558	19.5	19.8	1.5
15 金	黒糖食パン、ポパイオムレツ、ツナサラダ、おくらスープ、バナナ	牛乳、チキンライス	602	25.0	20.3	2.3
16 土	御飯、鶏肉の塩麹焼き、キャベツのおかか和え、なすのみそ汁、もも缶	牛乳、ねじりん棒				
19 火	御飯、カレイ五目あんかけ、かぼちゃのごまネーズ和え、冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳、りんごゼリー	488	18.3	12.8	1.4
20 水	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	503	18.9	7.4	2.4
21 木	御飯、マーボー豆腐、切干し大根の中華和え、ニラ玉スープ、パイン	牛乳、フライドポテト	548	20.9	18.8	2.3
22 金	御飯、鯖の塩焼き、ひじきと大豆の炒り煮、豚汁、もも缶	牛乳、手作りサブレ	584	24.6	20.8	1.3
23 土	焼肉丼、もやしのナムル、わかめのすまし汁、チーズ	麦茶、ヨーグルト				
25 月	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、ほうれん草ときのこのソテー ズッキーニのスープ、パイン缶	牛乳、ゆでとうもろこし (あおぼ・しげり)ポップコーン (みのり)クラッカー	500	25.0	14.0	1.5
26 火	御飯、チャンプル、ひじきとキャベツのサラダ、とろろ昆布のすまし汁、オレンジ	牛乳、豆乳くずもち	582	25.4	21.7	1.7
27 水	御飯、肉じゃが、おくら納豆和え、切干大根のみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	559	24.2	18.6	1.4
28 木	ロールパン、あじフライ、レーズンのサラダ、かぼちゃの豆乳スープ、バナナ	牛乳、ほうれん草のピラフ	702	30.0	25.2	2.8
29 金	中華丼、竹輪と胡瓜の和え物、春雨スープ、すいか	牛乳、黒糖蒸しパン	615	22.6	20.6	1.8
30 土	御飯、鶏肉の野菜炒め、大根とツナの和え物、なめこのみそ汁、ブルーベリー	牛乳、せんべい				
平均			569	23.3	18.7	2.0

*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

- ☆キーマカレー
- ☆マゼドアンサラダ
- ☆かぶの豆乳スープ
- ☆もも缶

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

七夕にそうめんが食べられるようになった由来は、古代中国にさかのぼります。帝の子どもが7月7日に亡くなり、悪霊となって疫病を流行らせました。人々がその子の好物だった素餅(さくへい)をお供えて祀ったところ、疫病が治まったといわれます。それ以来、7月7日に素餅を食べて無病息災を願うようになりました。素餅とは小麦粉を練って縄状に編んだもので、そうめんルーツと考えられています。この風習が奈良時代に日本へ伝わり、素餅がそうめんへ変化していったといわれています。園でも7月7日に、七夕そうめんを提供いたします。



郷土料理

今月は、13日に福井県の郷土料理「こじわり」を提供いたします。おもしろい名前ですが、名前の由来はわかっていません。こじわりは、細切りにした大根や人参などの根菜の炒め煮で、大豆やちくわ、油揚げなどをいれて、酒・みりん・砂糖・しょうゆで味を付けた郷土料理です。昔は、結婚式やお葬式など、大切な行事の時によく食べられていました。素材の旨味が凝縮して、温かくても冷めても美味しくいただけます。どうぞお楽しみに!!

