6月の給食予定献立表（3歳以上児）

令和 7年 6月　浦安駅前保育園

日付		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)
2	月	御飯、中華風つくね焼き、小松菜とツナの和えもの、ニラのスープ、パイン缶	牛乳、マカロニきな粉	583	24.4	17.4	1.8
3	火	御飯、カレー肉じゃが、いんげんともやしの炒め物、とろろ昆布のすまし汁、オレンジ	牛乳、パインケーキ	597	20.7	20.9	2.1
4	水	ビーンズライス、ツナサラダ、セロリのスープ、もも缶	牛乳、お豆腐ドーナツ	616	21.6	23.0	2.0
5	木	御飯、けんちん揚げ、切干大根のごまマヨサラダ、小松菜のみそ汁、メロン	麦茶、しそひじき御飯	563	17.3	14.3	1.7
6	金	御飯、鶏肉の海苔焼き、三色野菜の納豆和え、けんちん汁、バナナ	牛乳、プリン	611	28.5	23.0	1.5
7	土	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
9	月	御飯、鶏肉と高野豆腐の炒り煮、さつま揚げと野菜の中華炒め、なめこのみそ汁、パイン缶	牛乳、りんごゼリー	499	19.5	12.8	2.2
10	火	御飯、あじの南蛮漬け、棒棒鶏サラダ、チンゲン菜のスープ、メロン	牛乳、黒糖蒸しパン	575	22.2	19.8	2.1
11	水	御飯、ポパイオムレツ、じゃが芋の甘辛炒め、かぶのスープ、オレンジ	牛乳、コーンフレークおこし	509	17.2	15.9	1.8
12	木	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、白瓜のスープ、プルーン	牛乳、フライドポテト	506	19.2	18.6	2.0
13	金	豆乳担々麺、高野豆腐のから揚げ、人参のから揚げ、バナナ	麦茶、そぼろおにぎり、おしゃぶり昆布	524	20.7	22.9	2.2
14	土	鶏そぼろと野菜の甘酢煮丼、なめこのみそ汁、デザート	牛乳、源氏パイ				
16	月	ビビンバ丼、大根サラダ、ニラのみそ汁、パイン缶	牛乳、豆乳くずもち	624	25.7	22.2	2.1
17	火	御飯、アリチャ、レーズンのサラダ、いんげんのスープ、バナナ	牛乳、きな粉ドーナツ	644	20.2	19.4	1.6
18	水	御飯、白瓜チャンプル、竹輪とキャベツのみそマヨ和え、わかめのすまし汁、プルーン	牛乳、ココアクッキー	617	20.4	24.6	2.2
19	木	御飯、ハンバーグ（ガーリックマヨソース）、ズッキーニのソテー、アスパラのスープ、オレンジ	牛乳、バナナケーキ	603	21.5	22.9	1.8
20	金	御飯、鶏肉のオーロラ焼き、かぼちゃのサラダ、キャベツのスープ、キウイフルーツ	牛乳、ごんじゅう（千葉県）	712	28.5	26.6	2.0
21	土	豚すき丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
23	月	御飯、豚肉ともやしの中華風炒め、春雨サラダ、中華風コーンスープ、プルーン	牛乳、ソーセージトマトパン	529	18.3	16.2	2.2
24	火	御飯、鯖の塩焼き、ひじきと大豆の炒り煮、豚汁、オレンジ	牛乳、フライドポテト	530	25.3	20.5	1.8
25	水	お誕生日メニュー	牛乳、ぶどうゼリー	597	18.0	18.4	2.1
26	木	御飯、鶏肉と野菜のさっぱり煮、ほうれん草のごま和え、茄子のみそ汁、プルーン	牛乳、マシュマロサンド	520	19.1	15.0	2.5
27	金	肉味噌うどん、竹輪の磯辺揚げ、大根のすまし汁、バナナ	麦茶、山菜おにぎり（α化米）、おしゃぶり昆布	442	17.7	13.1	3.2
28	土	中華丼、もやしのスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
30	月	御飯、鶏肉の塩麹焼き、切干大根の煮物、ほうれん草のみそ汁、パイン缶	牛乳、オレンジ蒸しパン	637	24.8	24.7	2.4
			平均	573	21.5	19.6	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（6/25）

☆カレーライス
☆みかんサラダ
☆かぶの豆乳スープ
☆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★★

食事の前に必ず手を洗いましょう

この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。
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。
まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。
しっかり手を洗っているか、爪の中まできれいになっているか、おうちでも確認してみましましょう。

郷土料理

20日に、千葉県の郷土料理「ごんじゅう」を提供します。ごんじゅうは、豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜたおにぎりで、千葉県館山市地域で古くから食べられてきた料理です。
現在でも鶴谷八幡宮例大祭「やわたんまち」で、御輿を担ぐ人たちに振るまわれているそうです。ごんじゅうは大勢をもてなせる料理であり、その上、十分に加熱した具材を使うため食中毒予防にも効果的だと言われています。
保育園では、豚バラ肉を豚ひき肉に替えて提供します♪