# 7月の給食予定献立表（3歳以上児）

令和 7年 7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） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 御飯、豚肉と玉葱の甘辛炒め、韓国風サラダ、わかめのすまし汁、オレンジ | 麦茶、昆布御飯 | 511 | 16.9 | 12.6 | 2.3 |
| 2 | 水 | 御飯、酢鶏、キャベツの塩昆布和え、ニラのみそ汁、プルーン | 牛乳、小松菜のケーキ | 616 | 22.1 | 20.7 | 2.5 |
| 3 | 木 | 御飯、かに玉（甘酢あん）、春雨の炒め物、大根のすまし汁、パイン缶 | 牛乳、お豆腐ドーナツ | 597 | 22.4 | 20.2 | 2.0 |
| 4 | 金 | 七夕そうめん、お豆腐揚げ、バナナ | 牛乳、七夕ゼリー | 464 | 17.2 | 18.4 | 2.6 |
| 5 | 土 | 大根のそぼろ煮丼、小松菜のすまし汁、デザート | 牛乳、せんべい | | | | |
| 7 | 月 | 御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、春雨スープ、パイン缶 | 牛乳、マカロニきな粉 | 580 | 22.0 | 17.7 | 1.9 |
| 8 | 火 | 御飯、つくね焼き、キャベツと竹輪のツナマヨサラダ、白玉麩のすまし汁、オレンジ | 牛乳、プリン | 545 | 23.5 | 17.6 | 2.0 |
| 9 | 水 | キーマカレー、みかんサラダ、セロリのスープ、もも缶 | 牛乳、人参ケーキ | 651 | 18.2 | 21.7 | 2.1 |
| 10 | 木 | 御飯、鮭の塩焼き、チンゲン菜の炒め物、南瓜のみそ汁、プルーン | 牛乳、フライドポテト | 466 | 23.3 | 14.6 | 1.6 |
| 11 | 金 | 御飯、鶏肉と野菜のトマト煮、マカロニサラダ、冬瓜のスープ、キウイフルーツ | 麦茶、たぬき御飯 | 514 | 13.6 | 10.8 | 1.8 |
| 12 | 土 | チンジャオロース丼、チンゲン菜のスープ、デザート | 牛乳、源氏パイ | | | | |
| 14 | 月 | 御飯、鶏むね肉のにんにくマヨ焼き、大根の炒めなます、小松菜のすまし汁、オレンジ | 牛乳、きな粉ドーナツ | 625 | 29.3 | 22.0 | 1.7 |
| 15 | 火 | 御飯、肉じゃが、小松菜のごま和え、茄子のみそ汁、パイン缶 | 牛乳、りんごゼリー | 517 | 18.3 | 13.3 | 2.1 |
| 16 | 水 | 御飯、擬製豆腐、春雨サラダ、大根のすまし汁、キウイフルーツ | 牛乳、ごまクッキー | 643 | 23.6 | 26.5 | 1.7 |
| 17 | 木 | スパゲッティーミートソース、レーズンのサラダ、ズッキーニのスープ、バナナ | 麦茶、山菜おにぎり（α化米）、おしゃぶり昆布 | 526 | 17.6 | 11.3 | 2.3 |
| 18 | 金 | 御飯、チャプチェ、韓国風サラダ、わかめのスープ、プルーン | 牛乳、みそ蒸しパン | 566 | 18.9 | 19.3 | 2.4 |
| 19 | 土 | 回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート | 牛乳、せんべい | | | | |
| 22 | 火 | 御飯、八宝菜、三色ナムル、春雨スープ、オレンジ | 牛乳、お豆腐ブラウニー | 581 | 19.6 | 21.2 | 1.8 |
| 23 | 水 | お誕生日メニュー | 牛乳、コーンフレークおこし | 540 | 22.1 | 20.2 | 1.7 |
| 24 | 木 | カレーライス、みかんサラダ、セロリのスープ、もも缶 | 牛乳、豆乳くずもち | 600 | 18.7 | 17.6 | 2.0 |
| 25 | 金 | 御飯、納豆揚げ、小松菜のごま和え、南瓜のみそ汁、バナナ | 麦茶、和風ツナマヨ御飯 | 575 | 19.3 | 14.9 | 2.4 |
| 26 | 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 | | | | |
| 28 | 月 | 御飯、ミートローフ（和風ソース）、チンゲン菜の炒め物、白玉麩のすまし汁、パイン缶 | 牛乳、フライドポテト | 551 | 22.8 | 19.8 | 2.1 |
| 29 | 火 | 御飯、鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム炒め、マカロニサラダ、冬瓜のスープ、オレンジ | 麦茶、青菜御飯、おしゃぶり昆布 | 528 | 14.7 | 12.9 | 1.6 |
| 30 | 水 | 御飯、肉豆腐、大根の炒めなます、小松菜のすまし汁、プルーン | 牛乳、きな粉蒸しパン | 581 | 21.9 | 20.9 | 1.9 |
| 31 | 木 | 御飯、甘酢チキン、キャベツの塩昆布和え、ニラのみそ汁、キウイフルーツ | 牛乳、マシュマロサンド | 581 | 26.5 | 20.4 | 2.4 |
| | | | 平均 | 562 | 20.6 | 17.9 | 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(7/23)

☆ゆかり御飯
☆鯖の塩焼き
☆キャベツと竹輪のツナマヨサラダ
☆アスパラの豆乳スープ
☆プルーン

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。
また、そうめんを織姫が使う糸に見立てて「縫物が上手になりますように」と願いながら食べるという説もあります。
夏の暑さで食欲が減退するこの時期にそうめんはぴったりですね！
園では7月4日に、七夕そうめんを提供いたします★

## 旬の野菜～トマト～

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。
ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。
子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。