

10月の給食予定献立表(3歳以上児)

2021年10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 金 | お子様ランチメニュー | 牛乳、チヂミ | 521 | 19.0 | 14.7 | 2.9 |
| 4 月 | 御飯、鶏肉のマーメレード焼き、ポパイソテー、豆腐のすまし汁、キウイフルーツ | 牛乳、きな粉蒸しパン | 544 | 26.5 | 16.8 | 1.8 |
| 5 火 | 御飯、かれのいのきのコンソテー、コールスローサラダ、大根のみそ汁、巨峰 | 牛乳、じゃがバター | 453 | 21.3 | 13.4 | 1.6 |
| 6 水 | ジャージャー麺、チンゲン菜の和え物、ニラ玉スープ、バナナ | 麦茶、しらすおにぎり、おしゃぶり昆布 | 572 | 23.5 | 14.1 | 2.7 |
| 7 木 | 御飯、納豆揚げ、青菜ともやしの海苔和え、とろろ昆布のすまし汁、パイナップル | 牛乳、豆乳プリン | 545 | 23.2 | 18.7 | 1.6 |
| 8 金 | 御飯、鶏肉の塩麹焼き、竹輪のツナマヨサラダ、具だくさん汁、オレンジ | 牛乳、かぼちゃドーナツ | 699 | 29.5 | 30.3 | 1.5 |
| 9 土 | 御飯、鮭の塩焼き、れんこんのきんぴら、さつま芋のみそ汁、ブルーベリー | 麦茶、ヨーグルト | | | | |
| 11 月 | 御飯、ミートローフ(和風ソース)、かぼちゃのサラダ、キャベツのスープ、チーズ | 牛乳、フルーツ杏仁 | 585 | 23.5 | 19.8 | 2.1 |
| 12 火 | 御飯、マーボー豆腐、大根とツナの和え物、チンゲン菜のスープ、柿 | 牛乳、レーズンマフィン | 557 | 19.5 | 15.3 | 1.6 |
| 13 水 | 御飯、さんまの蒲焼き、さつま芋のバターソテー、豚汁、オレンジ | 牛乳、ごまクッキー | 640 | 22.0 | 24.9 | 1.4 |
| 14 木 | 黒糖食パン、ポパイオムレツ、ごぼうときゅうりのサラダ、エルテンスープ、バナナ | 麦茶、焼きもちこし飯 | 561 | 20.2 | 17.3 | 2.2 |
| 15 金 | お誕生日メニュー | 牛乳、豆乳くずもち | 512 | 22.2 | 14.4 | 1.0 |
| 16 土 | 御飯、回鍋肉、しらすの和え物、かぶのすまし汁、もも缶 | 牛乳、ミレービスケット | | | | |
| 18 月 | ちゃんぽんうどん、ちくわ磯揚げ、バナナ | 麦茶、ツナおにぎり、おしゃぶり昆布 | 496 | 18.3 | 12.9 | 2.9 |
| 19 火 | 御飯、鯖の塩焼き、じゃがいものごまがらめ、小松菜の豆乳みそ汁、オレンジ | 牛乳、りんごゼリー | 551 | 21.8 | 17.2 | 1.6 |
| 20 水 | ひじき御飯(α化米)、青菜のごま和え、納豆汁、もも缶 | 牛乳、米粉のクッキー | 510 | 13.2 | 15.2 | 2.2 |
| 21 木 | 御飯、アリチャ、豆菜サラダ、キャベツのスープ、柿 | 牛乳、オレンジ蒸しパン | 598 | 20.0 | 18.9 | 1.7 |
| 22 金 | 御飯、鮭の西京焼き、大根の炒めなます、水菜のすまし汁、オレンジ | 牛乳、のりじゃこトースト | 489 | 25.6 | 12.6 | 2.3 |
| 23 土 | 御飯、鶏の酢醤油煮、もやしの中華和え、トマトの中華スープ、パイナップル | 牛乳、ねじりん棒 | | | | |
| 25 月 | 御飯、豚肉のすき焼き風煮、三色野菜の納豆和え、かぼちゃのみそ汁、キウイフルーツ | 牛乳、マカロニきな粉 | 567 | 26.7 | 16.1 | 1.7 |
| 26 火 | ロールパン、かじきフライ、レーズンのサラダ、秋の豆乳スープ、バナナ | 牛乳、チキンライス | 681 | 28.6 | 22.3 | 1.7 |
| 27 水 | 御飯、鶏のカレーマヨ焼き、かぼちゃとベーコンのソテー、舞茸のすまし汁、グレープフルーツ | 牛乳、みそ蒸しパン | 541 | 21.0 | 18.0 | 2.0 |
| 28 木 | 御飯、炒り鶏、ほうれん草の白和え、油揚げとなめこのみそ汁、りんご | 牛乳、ベイクドポテト | 544 | 21.7 | 18.6 | 2.1 |
| 29 金 | ハロウィンメニュー | 牛乳、かぼちゃのモンブラン | 791 | 22.5 | 31.7 | 2.5 |
| 30 土 | 御飯、厚揚げの中華煮、キャベツの塩昆布和え、ごぼうのみそ汁、チーズ | 牛乳、きなこビスケット | | | | |
| 平均 | | | 569 | 22.4 | 18.2 | 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。



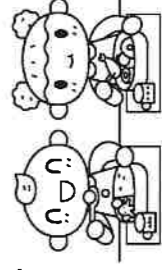
お誕生日メニュー

- ☆御飯
- ☆鮭のオーロラ焼き
- ☆みかんサラダ
- ☆春雨スープ
- ☆りんご

お子様ランチメニュー



- おにぎり(ゆかり・わかめ)
- エビフライ
- たこさんウインナー
- 青のりポテト
- 紅白すまし汁
- りんご



ハロウィンメニュー

- ◇おぼけカレー
- ◇マセドアンサラダ
- ◇ころもりのスープ
- ◇フルーツポンチ
- おやつ----
- ◇かぼちゃのモンブラン



10月生まれのお友達の
リクエストメニューです★★



世界の料理

今月は14日に、オランダ料理の"エルテンスープ"を提供します!
エルテンスープは、オランダの伝統的なスープです。材料のメインとなるのは日本では馴染みのない乾燥したエンドウ豆です。この豆をベースに玉ねぎ、じゃが芋、ソーセージなどを入れて豆と野菜が煮崩れるまで煮込みます。保育園では、乾燥エンドウ豆の代わりにグリーンピースを使用して作りやすくどうぞお楽しみに!

