


11月の給食予定献立表(3歳以上児)

2021年11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月	スパゲティ・ナポリタン、レーズンのサラダ、かぶのスープ、バナナ	麦茶、栗ごはん	564	18.0	11.9	2.0
2火	御飯、親子煮、ひじきの白和え、大根のみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	586	27.1	20.2	1.9
4木	御飯、鯉の塩焼き、じゃがいものきんぴら、けんちん汁、りんご	牛乳、黒糖蒸しパン	515	21.8	15.5	1.2
5金	御飯、厚揚げと豚肉の炒め煮、レンコンのツナマヨ和え、とろろ昆布のすまし汁、柿	牛乳、豆乳プリン	625	26.6	22.0	1.6
6土	御飯、ほっけの塩焼き、白菜と油揚げのうま煮、里芋のみそ汁、もも缶	牛乳 どうぶつビスケット				
8月	ゆかり御飯、かじきのみそマヨ焼き、ビーフンと野菜のソテー、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳 オートミールクッキー	628	24.6	27.2	2.0
9火	御飯、肉じゃが、納豆和え、切干大根のみそ汁、ブルーベリー	牛乳 ココアバナナケーキ	614	24.9	21.0	1.4
10水	ロールパン、タンドリーチキン、りんごのサラダ、コンソメスープ、バナナ	麦茶、みそ焼きおにぎり おしゃぶり昆布	484	22.1	11.9	2.5
11木	御飯、マーボー豆腐、菜種和え、春雨スープ、柿	牛乳 いももち(じゃがいも)	561	21.4	19.2	2.0
12金	御飯、かれいの煮付け、さつま芋とベーコンのソテー、豚汁、グレープフルーツ	牛乳、焼きそば	579	29.8	17.1	2.3
13土	豚肉の甘みそ丼、小松菜のじゃこいため、大根のすまし汁、パイン缶	牛乳、野菜スナック				
15月	 お誕生日メニュー	牛乳、ぶどうゼリー	671	22.3	23.2	2.3
16火	御飯、豚肉のごまクリーム炒め、白菜の塩こんぶ和え、さつま芋のみそ汁、パイン缶	牛乳、カップケーキ	615	23.0	22.0	2.0
17水	御飯、鯖の塩焼き、小松菜と油揚げの煮浸し、肉団子のみぞれ汁、オレンジ	牛乳、黒糖くず餅	592	27.0	21.4	1.6
18木	ほうとう風うどん、ちくわ磯辺揚げ、バナナ	麦茶、青菜おにぎり おしゃぶり昆布	500	17.4	8.5	2.8
19金	御飯、れんこん入りつくね、ひじきとキャベツのサラダ、なめこのみそ汁、りんご	牛乳、ベジタブルケーキ	576	22.5	21.6	1.9
20土	御飯、肉豆腐、バンサンスー、中華スープ、チーズ	牛乳、クラッカー				
22月	御飯、鶏肉のバーベキューソース、豆菜サラダ、和風スープ、グレープフルーツ	牛乳、アップルマフィン	597	24.8	23.1	1.5
24水	御飯、チャンプル、じゃがいものごまがらめ、青菜のみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、マカロニきな粉	634	27.6	18.3	1.8
25木	御飯、たらのカレームニエル、ポパイソテー、白菜の豆乳スープ、もも缶	牛乳、大学芋	566	22.8	17.1	1.5
26金	胚芽食パン、具だくさんシチュー、コールスローサラダ、バナナ	麦茶、納豆チャーハン	696	26.4	25.6	2.2
27土	御飯、鯖の西京焼き、キャベツのおかか和え、かぶのすまし汁、オレンジ	麦茶、ヨーグルト				
29月	御飯、八宝菜、切干大根のナムル、ニラ玉スープ、チーズ	牛乳、セサミトースト	612	24.9	24.4	2.2
30火	御飯、アドボ、スパゲティサラダ、白菜のすまし汁、りんご	牛乳、チーズ蒸しパン	631	22.0	23.4	2.4
平均			592	23.9	19.7	2.0

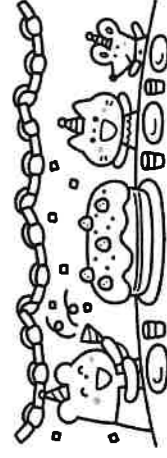
*都合により献立を変更する場合があります。



お誕生日メニュー

- ☆キーマカレー
- ☆ポテトサラダ
- ☆ほうれん草と
かぶの豆乳スープ
- ☆バナナ

11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30日にフィリピンの「アドボ」を提供します。フィリピンでは主に骨付きの肉や野菜を煮込んだ料理のことをいい、代表的な家庭料理の一つです。フィリピンは、かつてスペインの植民地だったことからスペインの影響を受けた料理が多くあります。アドボはスペイン語で「マリネ」や「漬け込む」という意味があるため、フィリピンでは酢で漬けたお肉を煮込んだ料理をアドボと呼ぶようになりました。園では、鶏肉と玉ねぎにウズラの卵を、甘みのある酢醤油で煮て食べやすく仕上げます。どうぞお楽しみに！



さつまいも

ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。収穫してすぐより、2〜3ヶ月保存した方が甘みが増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。

