9月の給食予定献立表（3歳以上児）

2021年9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	水	御飯、厚揚げのみそ炒め、しらす和え、大根のすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、マカロニきな粉	553	23.7	18.0	1.6
2	木	御飯、かじきのサラダ焼き、ひじきと大豆の炒り煮、青菜のみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	531	24.9	18.9	1.7
3	金	キーマカレー、菜種和え、コンソメスープ、オレンジ	牛乳、黒糖くず餅	629	22.6	24.7	2.5
4	土	御飯、八宝菜、切干大根のサラダ、豆腐のスープ、もも缶	牛乳、ミレービスケット				
6	月	わかめ御飯、擬製豆腐、かぼちゃとベーコンのソテー、キャベツのみそ汁、梨	牛乳、ピザトースト	580	25.0	18.8	3.0
7	火	御飯、鶏肉の塩麹焼き、竹輪と胡瓜の和え物、チンゲン菜のスープ、巨峰	牛乳、黒糖蒸しパン	660	25.1	26.3	1.5
8	水	御飯、鯖と玉ねぎのみそ煮、大根の炒めなます、小松菜のすまし汁、パイン缶	牛乳、キャロットゼリー	538	22.1	17.0	1.7
9	木	スパゲッティーミートソース、フレンチサラダ、かぼちゃのスープ、バナナ	麦茶、ツナおにぎり、おしゃぶり昆布	552	20.3	11.0	2.3
10	金	御飯、焼鳥のきのこマヨがけ、小松菜の和え物、さつま芋のみそ汁、オレンジ	牛乳、オートミールクッキー	678	25.7	30.0	2.0
11	土	御飯、かれいのねぎ煮、じゃがいもツナサラダ、とうがんのすまし汁、プルーン	牛乳、せんべい				
13	月	お誕生日メニュー	牛乳、焼きうどん	682	31.8	14.2	1.7
14	火	御飯、筑前煮、三色野菜の納豆和え、麩のすまし汁、巨峰	牛乳、豆乳プリン	524	22.8	26.7	1.8
15	水	御飯、ビーフストロガノフ、かぼちゃとプルーンのサラダ、オニオンスープ、もも缶	牛乳、小松菜と甘納豆のケーキ	723	21.2	26.7	1.8
16	木	御飯、鯖の塩焼き、切干大根煮、豚汁、梨	牛乳、スイートポテト	574	21.9	22.3	1.6
17	金	栗ごはん、鶏肉の照焼き、青菜のごま和え、かぼちゃのみそ汁、パイン缶	牛乳、ココアケーキ	688	27.0	24.6	2.0
18	土	御飯、チンジャオロース、ナムル、中華風卵スープ、キウイフルーツ	麦茶、ヨーグルト				
21	火	お月見うどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、三色月見団子	543	18.3	13.1	2.0
22	水	御飯、鶏と根菜の甘唐揚げ、豆菜サラダ、とろろ昆布のすまし汁、オレンジ	麦茶、おはぎ	644	19.2	18.4	1.9
24	金	御飯、秋刀魚の塩焼き、小松菜の信田煮、なめこのみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、ソーセージパン	563	22.4	25.5	1.6
25	土	豚丼、青菜のおかか和え、切干大根のすまし汁、もも缶	牛乳、牛乳かりんとう				
27	月	ロールパン、野菜のキッシュ、みかんサラダ、ほうれん草の豆乳スープ、バナナ	牛乳、カレーピラフ	660	27.0	23.3	2.0
28	火	御飯、鮭のオーロラ焼き、和風サラダ、春雨スープ、梨	牛乳、手作りサブレ	544	22.3	17.6	1.3
29	水	御飯、カレー肉じゃが、ほうれん草のソテー、厚揚げのみそ汁、チーズ	牛乳、あずき豆乳ゼリー	554	24.3	18.9	2.0
30	木	御飯、鶏のつくね焼き、キャベツの塩昆布和え、かき玉汁、パイン缶	牛乳、大学芋	579	22.3	17.9	2.2
			平均	600	23.5	20.7	1.9

＊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
☆鶏の唐揚げ
☆ビーフンと野菜のソテー
☆かぶの豆乳スープ
☆キウイフルーツ

3歳以上児クラスに9月生まれのお友達がいなかったため、保育園で人気のメニューにしました★

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。
例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。
このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。
家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

世界の料理

今月は15日に、ロシア料理の"ビーフストロガノフ"を提供します！
ビーフストロガノフとは、牛肉の細切りと玉ねぎ、きのこ類をバターで炒め、スープで煮込み、仕上げにスメタナ（サワークリーム）をたっぷり入れます。
バターライスや白米、パスタ、揚げたじゃがいもと一緒に食べることが多いそうです。
保育園では、牛肉の代わりに豚肉を使用し、仕上げに生クリームを加えます。
トマトベースの優しい味付けのビーフストロガノフ、どうぞお楽しみに！！！