


9月の給食予定献立表(3歳未満児)

2021年9月 浦安駅前保育園

日付	午前おやつ	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	牛乳	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	464	20.4	16.4	1.3
2 木	牛乳	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	453	21.3	16.8	1.4
3 金	牛乳	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	534	19.8	21.6	2.0
4 土	牛乳	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	牛乳	わかめ御飯、揚げ豆腐、かぼちゃとペーコンのソテー、キャベツのみそ汁、梨	牛乳、ピザトースト	520	22.8	18.1	2.5
7 火	牛乳	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	531	20.6	21.2	1.2
8 水	牛乳	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、キャラットゼリー	438	18.4	14.7	1.3
9 木	牛乳	スパゲッティミートソース、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	467	18.3	12.0	1.5
10 金	牛乳	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	535	21.1	24.5	1.6
11 土	牛乳	御飯、かれのいねぎ煮、じゃがいもツナサラダ、とうがんのすまし汁、 ブルーベリー	牛乳、せんべい				
13 月	牛乳	お誕生日メニュー 	牛乳、焼うどん	577	26.9	22.5	2.3
14 火	牛乳	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	446	20.0	14.0	1.4
15 水	牛乳	御飯、ビーフストロガノフ、かぼちゃとブレンのサラダ、オニオンスープ、 もも缶	牛乳、 小松菜と甘納豆のケーキ	595	18.7	23.3	1.4
16 木	牛乳	御飯、鯖の塩焼き、切干大根煮、豚汁、梨	牛乳、スイートポテト	494	19.7	20.5	1.3
17 金	牛乳	栗ごぼん、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	537	21.1	19.4	1.5
18 土	牛乳	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	牛乳	お月見うどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、三色月見団子	472	17.1	13.9	1.6
22 水	牛乳	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、五目ごはん(非常食)	588	18.6	18.4	2.3
24 金	牛乳	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	488	20.0	22.6	1.3
25 土	牛乳	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	牛乳	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	543	23.8	21.0	1.5
28 火	牛乳	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	477	20.1	16.5	1.1
29 水	牛乳	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	470	20.8	16.8	1.6
30 木	牛乳	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	487	19.7	16.7	1.7
			平均	506	20.5	18.5	1.6

*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

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、つるつ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てください。



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!!!

