

# 10月の給食予定献立表(3歳以上児)

2023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)
2 月	御飯、鶏の海苔焼き、レーズンのサラダ、しいたけのすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、オレンジゼリー	586	22.9	20.3	1.2
3 火	御飯、鮭の塩焼き、じゃが芋の甘辛炒め、ほうれん草のみそ汁、巨峰	牛乳、人参ケーキ	523	21.5	14.9	1.3
4 水	御飯、アリチャ、豆菜サラダ、キャベツのスープ、パイン缶	牛乳、黒糖くず餅	597	21.7	19.4	1.7
5 木	御飯、擬製豆腐、春雨の炒め物、野菜のすまし汁、りんご	牛乳、ピーチフルーチェ	500	21.9	16.8	2.1
6 金	食パン、鶏のカレーマヨ焼き、温野菜サラダ、青菜のスープ、オレンジ	牛乳、チキンライス	568	23.0	19.4	2.1
7 土	御飯、ほっけの塩焼き、れんこんのきんぴら、なめこのみそ汁、もも缶	牛乳、ミレービスケット				
10 火	御飯、厚揚げのそぼろ煮、みかんサラダ、小松菜のすまし汁、柿	牛乳、みそ蒸しパン	573	19.4	17.7	2.0
11 水	御飯、あじの蒲焼き、キャベツの塩昆布和え、さつま芋のみそ汁、パイン缶	牛乳、じゃがバター	490	19.7	14.1	1.9
12 木	豆乳担々麺、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、栗御飯	620	24.7	20.5	2.5
13 金	御飯、回鍋肉、春雨サラダ、中華風コーンスープ、プルーン	牛乳、チーズポパイケーキ	608	23.9	20.6	2.6
14 土	御飯、鶏のみそ漬焼き、切干大根の和え物、わかめのみそ汁、パイン缶	ヨーグルト				
16 月	 お誕生日メニュー 	牛乳、フルーツ杏仁	619	24.9	23.6	2.1
17 火	御飯、鶏肉の塩麹焼き、レーズンのサラダ、麩のみそ汁、オレンジ	牛乳、りんごゼリー	604	21.5	21.7	1.2
18 水	山菜御飯(α化米)、豚汁、もも缶	牛乳、米粉のクッキー	508	13.6	16.3	1.7
19 木	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、チンゲン菜のスープ、もも缶	牛乳、マカロニきな粉	540	21.0	15.5	1.7
20 金	御飯、厚焼卵、挽肉と春雨の炒め物、小松菜のすまし汁、りんご	牛乳、ぶどうフルーチェ	473	18.9	15.0	2.0
21 土	御飯、鯖の塩焼き、高野豆腐の煮物、かぼちゃのみそ汁、プルーン	牛乳、きな粉ウエハース				
23 月	御飯、ほっけの塩焼き、じゃが芋の甘辛炒め、ほうれん草のみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、黒糖レーズンケーキ	518	20.1	15.0	1.2
24 火	食パン、ガーリックバターチキン、秋野菜のトマト煮、青菜のスープ、オレンジ	麦茶、しそひじきおにぎり、おしゃぶり昆布	666	25.6	27.0	2.7
25 水	御飯、肉じゃが、みかんサラダ、豆腐のすまし汁、柿	牛乳、オレンジ蒸しパン	597	19.1	17.4	1.5
26 木	御飯、鯖の和風ムニエル、キャベツの塩昆布和え、さつま芋のみそ汁、パイン缶	牛乳、じゃが芋のごまがらめ	519	20.2	18.1	1.9
27 金	ちゃんぽんうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、ツナおにぎり、おしゃぶり昆布	509	19.3	12.9	3.0
28 土	御飯、鶏の酢醤油煮、大根の炒めなます、かぶのみそ汁、もも缶	牛乳、せんべい				
30 月	御飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、春雨サラダ、チンゲン菜とトマトのスープ、プルーン	牛乳、ベジタブルケーキ	541	20.5	17.3	2.0
31 火	 ハロウィンメニュー 	牛乳、大学かぼちゃ	690	20.1	26.3	2.5
平均			564	21.1	18.6	1.9

\*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(10/16)

- ☆カレーライス
- ☆ツナのサラダ
- ☆きのこの豆乳スープ
- ☆チーズ

10月生まれのお友達の  
リクエストメニューです★★



## 総合避難訓練

10/18は総合避難訓練を行います。  
非常食の味や食べ方を知るため、この日の給食では、α化米と米粉のクッキーを提供します。  
保育園では、“食物アレルギー特定原材料等27品目”不使用の非常食を用意し、食物アレルギーを持つ子でも安心して食べられるようにしています。



## ハロウィンメニュー (10/31)

- ◆おばけカレー
- ◆ポテトサラダ
- ◆マカロニスープ
- ◆フルーツポンチ
- おやつ——
- ◆大学かぼちゃ