

10月の給食予定献立表(3歳未満児)

2023年10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)
2月	牛乳	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	489	19.5	18.1	1.0
3火	牛乳	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	457	19.6	15.0	1.1
4水	牛乳	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	510	19.3	17.9	1.3
5木	牛乳	御飯、擬製豆腐、春雨の炒め物、水菜のすまし汁、りんご	牛乳、ピーチフルーチェ	436	19.4	15.9	1.7
6金	牛乳	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	461	20.1	17.8	1.5
7土	牛乳	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	牛乳	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	481	17.5	16.4	1.6
11水	牛乳	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	425	17.5	14.1	1.5
12木	牛乳	豆乳担々麺、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、栗御飯	519	21.6	19.1	1.8
13金	牛乳	御飯、回鍋肉、春雨サラダ、中華風コーンスープ、ブルーベリー	牛乳、チーズポパイケーキ	530	21.7	19.4	2.2
14土	牛乳	御飯、鶏のみそ漬け焼き、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	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、フルーツ杏仁	510	20.9	20.3	1.6
17火	牛乳	御飯、鶏肉の塩麹焼き、レーズンのサラダ、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、りんごゼリー	514	19.5	19.6	1.0
18水	牛乳	御飯、鶏肉の照焼き、青菜のごま和え、豚汁、もも缶	牛乳、米粉のクッキー	539	21.2	23.0	1.3
19木	牛乳	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	459	18.7	14.1	1.2
20金	牛乳	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	414	17.2	14.7	1.3
21土	牛乳	御飯、鯖の塩焼き、高野豆腐の煮物、かぼちゃのみそ汁、ブルーベリー	牛乳、きな粉ウエハース				
23月	牛乳	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	461	18.5	15.1	1.0
24火	牛乳	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	542	21.1	24.1	2.1
25水	牛乳	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	506	17.3	16.1	1.3
26木	牛乳	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	447	18.0	16.7	1.5
27金	牛乳	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	441	18.0	13.8	2.2
28土	牛乳	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	牛乳	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、ブルーベリー	牛乳、ベジタブルケーキ	475	18.9	16.7	1.7
31火	牛乳	 ハロウィンメニュー 	牛乳、大学かぼちゃ	585	17.9	23.1	2.0
平均				486	19.2	17.7	1.5

*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



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、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”不特定の非常食を用意し、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