

11月の給食予定献立表(3歳以上児)

2023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 水	御飯、チャンプル、和風サラダ、さつま芋のみそ汁、柿	牛乳、バナナケーキ	604	23.6	21.7	2.0	
2 木	食パン、鯖フライ、コールスローサラダ、じゃが芋のスープ、バナナ	牛乳、チキンライス	672	25.9	25.5	2.2	
4 土	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、五目大豆煮、きのこのすまし汁、パイン缶	牛乳、ねじりん棒					
6 月	御飯、マーボー豆腐、ナムル、中華風コーンスープ、りんご	牛乳、黒糖蒸しパン	568	20.5	18.3	2.1	
7 火	御飯、かじきのみそマヨ焼き、ポパイソテー、豚汁、パイン缶	牛乳、メロンフルーチェ	487	23.1	23.0	1.4	
8 水	キーマカレー、チーズのサラダ、かぶのスープ、キウイフルーツ	牛乳、オートミールクッキー	639	19.5	26.7	2.3	
9 木	御飯、鶏肉の塩麴焼き、根菜の旨煮、わかめのすまし汁、もも缶	牛乳、オレンジゼリー	615	22.7	21.4	1.8	
10 金	御飯、蓮根入りつくね、菜種和え、かぼちゃのみそ汁、オレンジ	麦茶、しそひじき御飯	545	19.6	12.6	1.9	
11 土	御飯、かれの煮付け、なすとピーマンのみそ炒め、豆腐のすまし汁、パイン缶	ヨーグルト					
13 月	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、レーズンのサラダ、カリフラワーのスープ、もも缶	牛乳、豆乳プリン	523	25.3	12.9	1.1	
14 火	スパゲッティミートソース、ポテトサラダ、白菜の豆乳スープ、バナナ	牛乳、おかかおにぎり、おしゃぶり昆布	706	29.4	21.5	2.4	
15 水	御飯、筑前煮、納豆和え、にらのみそ汁、オレンジ	牛乳、りんごゼリー	514	22.5	12.5	1.6	
16 木	 お誕生日メニュー 	牛乳、のりじゃこトースト	512	22.7	13.5	2.1	
17 金	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、和風サラダ、さつま芋のみそ汁、柿	牛乳、マカロニきな粉	584	24.2	17.5	2.0	
18 土	御飯、鶏肉の照焼き、ゆかり和え、大根のすまし汁、もも缶	牛乳、せんべい					
20 月	御飯、チキンティッカ(じゃが芋入り)、チーズのサラダ、セロリのスープ、バナナ	牛乳、納豆チャーハン	671	25.9	19.3	1.9	
21 火	御飯、チンジャオロース、中華和え、春雨スープ、りんご	牛乳、オレンジ蒸しパン	565	20.1	18.0	2.1	
22 水	御飯、鯖の塩焼き、ポパイソテー、根菜のみそ汁、パイン缶	牛乳、りんごフルーチェ	464	19.9	16.6	1.6	
24 金	御飯、鶏肉の醤油マヨ焼き、蓮根のきんぴら、わかめのすまし汁、もも缶	牛乳、ぶどうゼリー	557	25.9	13.6	1.9	
25 土	御飯、さわらのレモン焼き、高野豆腐の煮物、麩のすまし汁、ブルーネ	牛乳、牛乳かりんとう					
27 月	御飯、ミートローフ(和風ソース)、小松菜の和え物、里芋のみそ汁、オレンジ	牛乳、チヂミ	590	25.1	18.2	2.4	
28 火	御飯、鶏肉の甘酢煮、レーズンのサラダ、かぶのスープ、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	495	23.7	15.5	1.6	
29 水	ほうとう風うどん、ちくわの磯辺揚げ、バナナ	牛乳、ツナおにぎり、おしゃぶり昆布	622	24.5	16.3	3.2	
30 木	御飯、肉じゃが、納豆和え、にらのみそ汁、もも缶	牛乳、豆乳くずもち	603	25.3	18.3	1.6	
			平均	577	23.5	18.1	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(11/16)

- ☆ゆかり御飯
- ☆鮭の塩焼き
- ☆パンサンスー
- ☆とろろ昆布のすまし汁
- ☆パイン缶

11月生まれのお友達の
リクエストメニューです★



食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いためでしょう。子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫の体験をするなど、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会をもたせてあげたいですね。食べ物本来の姿を知ること、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

旬の食材

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。