

11月の給食予定献立表(3歳未満児)

2023年11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、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	509	20.9	19.6	1.6
2 木	牛乳	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	583	23.0	24.3	1.8
4 土	牛乳	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	牛乳	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	479	18.2	17.1	1.6
7 火	牛乳	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	419	20.3	20.6	1.2
8 水	牛乳	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	545	17.8	23.4	1.8
9 木	牛乳	御飯、鶏肉の塩麹焼き、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	523	20.4	19.5	1.5
10 金	牛乳	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	476	18.2	13.0	1.5
11 土	牛乳	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	牛乳	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	446	21.1	12.8	0.9
14 火	牛乳	スパゲッティーミートソース、ポテトサラダ、白菜の豆乳スープ、バナナ	牛乳、おほかおにぎり	583	24.9	19.5	1.8
15 水	牛乳	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	456	20.2	13.2	1.1
16 木	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、のりじゃこトースト	462	20.8	13.9	1.9
17 金	牛乳	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	495	21.3	16.6	1.6
18 土	牛乳	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	牛乳	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	564	22.5	17.9	1.5
21 火	牛乳	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	475	17.9	16.7	1.7
22 水	牛乳	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	402	17.9	15.8	1.3
24 金	牛乳	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	481	22.7	14.1	1.5
25 土	牛乳	御飯、さわらのレモン焼き、高野豆腐の煮物、麩のすまし汁、ブルーベリー	牛乳、牛乳かりんとう				
27 月	牛乳	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	507	22.0	17.0	1.9
28 火	牛乳	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	421	19.3	14.0	1.2
29 水	牛乳	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	543	21.5	15.8	2.5
30 木	牛乳	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	512	22.0	17.1	1.3
平均				494	20.6	17.1	1.6

*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
- ☆パンサンデー
- ☆とろろ昆布のすまし汁
- ☆パイン缶



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とは、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。