

12月の給食予定献立表(3歳以上児)

2023年12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 金	カレーライス、コールスローサラダ、セロリのスープ、キウイフルーツ	牛乳、チーズ蒸しパン	603	19.8	21.0	2.2	
2 土	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、きんぴらごぼう、舞茸のすまし汁、パイン缶	牛乳、ココアビスケット					
4 月	御飯、つくね焼き、ビーフンと野菜のソテー、小松菜のすまし汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	517	22.5	19.0	2.2	
5 火	御飯、大根と豚肉の炒め煮、カリフラワーのごまマヨ和え、なめこのみそ汁、もも缶	牛乳、人参ケーキ	613	20.7	20.6	1.7	
6 水	食パン、かじきフライ、レーズンのサラダ、かぶのスープ、バナナ	牛乳、カレーピラフ	583	24.3	18.8	2.0	
7 木	御飯、鶏の海苔焼き、小松菜の信田煮、里芋のみそ汁、パイン缶	牛乳、野菜うどん	548	27.1	16.6	1.9	
8 金	御飯、チャンプル、かぼちゃとベーコンのソテー、チンゲン菜のスープ、りんご	牛乳、ぶどうゼリー	557	20.9	18.3	1.8	
9 土	御飯、鯖のみそ煮、キャベツの磯和え、水菜のすまし汁、もも缶	牛乳、せんべい					
11 月	豆乳みそうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、ツナおにぎり おしゃぶり昆布	683	27.3	19.1	4.4	
12 火	御飯、鮭の塩焼き、ほうれん草の白和え、豚汁、パイン缶	牛乳、オレンジフルーチェ	474	23.5	12.9	1.6	
13 水	御飯、ウインナーと大豆のトマト煮、キャベツとツナのサラダ、オニオンスープ、オレンジ	牛乳、マカロニきな粉	608	20.7	23.1	1.9	
14 木	 お誕生日メニュー 	牛乳、プリン	606	28.8	20.9	1.5	
15 金	御飯、擬製豆腐、大根の炒めなます、白菜のすまし汁、ブルーベリー	牛乳、りんごゼリー	508	20.0	15.8	1.6	
16 土	御飯、鶏の酢醤油煮、菜種和え、にらのみそ汁、パイン缶	ヨーグルト					
18 月	キーマカレー、コールスローサラダ、じゃが芋のスープ、みかん	牛乳 オートミールクッキー	657	18.6	27.4	2.2	
19 火	御飯、かじきのオーロラ焼き、レーズンのサラダ、かぶのみそ汁、もも缶	牛乳、黒糖くず餅	573	21.4	15.9	1.1	
20 水	 クリスマスマニュー 	牛乳、クリスマスケーキ	879	37.7	34.7	2.0	
21 木	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、中華風コンスープ、パイン缶	牛乳、みそポテト	572	20.5	19.5	2.5	
22 金	御飯、鶏肉の塩麴焼き、かぼちゃのそぼろあん、小松菜のすまし汁、りんご	牛乳、セサミトースト	647	26.5	24.9	2.6	
23 土	御飯、かれいの照り焼き、高野豆腐の煮物、大根のみそ汁、もも缶	牛乳 ミルクスティックビスケット					
25 月	御飯、豚肉のすき焼き風煮、三色野菜の納豆和え、さつま芋のみそ汁、オレンジ	牛乳、いちごフルーチェ	514	22.8	14.4	2.0	
26 火	肉みそうどん、★竹輪の磯辺揚げ、とろろ昆布のすまし汁、バナナ	牛乳、しそひじきおにぎり おしゃぶり昆布	658	24.6	17.5	4.5	
27 水	御飯、鯖の塩焼き、青菜のじゃこいため、里芋のみそ汁、みかん	牛乳、黒糖レーズンケーキ	612	24.3	24.5	1.6	
28 木	御飯、アリチャ、キャベツとツナのサラダ、ほうれん草のスープ、パイン缶	牛乳、年越しうどん	582	21.3	18.2	3.2	
*都合により献立を変更する場合があります。 ★26日より、卵・乳不使用の竹輪を使用いたします。			平均	600	23.7	20.2	2.2

お誕生日メニュー(12/14)

- ☆わかめ御飯
- ☆鶏の唐揚げ
- ☆みかんサラダ
- ☆かぶの豆乳スープ
- ☆もも缶

人気メニュー
の定番!
鶏の唐揚げ



クリスマスメニュー

- ケチャップライス
- ローストチキン
- ツリーポテト
- トマトサンタ
- 豆乳スープ
- フルーツポンチ



年越しそば



江戸時代中期からの習慣で、そばのように細く長く速で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越さないという思いを込めたともいわれています。園では、28日のおやつに、そばのかわりに年越しうどんを提供します♪