

12月の給食予定献立表(3歳未満児)

2023年12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 金	牛乳	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	515	18.0	19.3	1.7	
2 土	牛乳	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	牛乳	御飯、つくね焼き、ピーマンと野菜のソテー、小松菜のすまし汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	434	19.5	17.4	1.7	
5 火	牛乳	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	507	18.3	18.8	1.3	
6 水	牛乳	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	498	21.2	18.2	1.6	
7 木	牛乳	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	450	22.6	15.5	1.5	
8 金	牛乳	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	473	18.6	17.2	1.4	
9 土	牛乳	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	牛乳	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	570	23.7	18.3	3.4	
12 火	牛乳	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	405	20.7	13.3	1.3	
13 水	牛乳	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	511	18.5	20.7	1.5	
14 木	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、プリン	512	24.4	19.3	1.2	
15 金	牛乳	御飯、揚げ豆腐、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	428	17.8	15.2	1.4	
16 土	牛乳	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	牛乳	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	553	17.3	24.4	1.7	
19 火	牛乳	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	472	18.7	15.0	0.9	
20 水	牛乳	 クリスマスメニュー 	牛乳、クリスマスケーキ	640	25.5	24.8	1.4	
21 木	牛乳	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、中華風コーンスープ、パイン缶	牛乳、みそポテト	483	18.3	18.1	2.0	
22 金	牛乳	御飯、鶏肉の塩麹焼き、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	530	22.7	22.0	2.0	
23 土	牛乳	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	牛乳	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	434	20.2	14.4	1.6	
26 火	牛乳	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	557	22.1	16.9	3.6	
27 水	牛乳	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	535	21.5	22.0	1.3	
28 木	牛乳	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	496	19.1	17.1	2.5	
				平均	500	20.4	18.4	1.8

*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。

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
- てりやきチキン
- ツリーポテト
- 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遠方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♪