

9月の給食予定献立表(3歳以上児)

2023年9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	御飯、かれいのみそマヨ焼き、豆菜和え、大根のすまし汁、プルーン	牛乳、マカロニきな粉	524	27.0	15.8	1.6
2 土	御飯、鶏の酢醤油煮、切干大根の和え物、かぶのみそ汁、もも缶	牛乳、ふがし				
4 月	御飯、マーボー豆腐、もやし中華和え、チンゲン菜のスープ、オレンジ	牛乳、黒糖蒸しパン	552	20.4	17.5	2.0
5 火	御飯、鯖のカレーあんかけ、じゃが芋ツナサラダ、豆腐のみそ汁、パイン缶	牛乳、いちごフルーチェ	510	21.7	16.6	1.7
6 水	食パン、かじきフライ、コールスローサラダ、じゃが芋のスープ、バナナ	牛乳、しそひじきおにぎり おしゃぶり昆布	581	23.0	18.3	1.7
7 木	豚肉の甘みそ丼、キャベツの磯和え、大根のすまし汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	542	22.0	20.3	2.4
8 金	御飯、チンジャオロース、三色ナムル、中華風卵スープ、梨	牛乳、きなこウエハース	501	21.8	17.8	2.1
9 土	御飯、鯖の塩焼き、かぼちゃのそぼろあん、椎茸のすまし汁、もも缶	牛乳、ねじりん棒				
11 月	御飯、鶏の照焼き、青菜のごま和え、なめこのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、ココアケーキ	516	25.3	14.9	1.6
12 火	御飯、あじの和風ムニエル、切干大根の煮物、豚汁、パイン缶	牛乳、スイートポテト	611	23.5	19.8	1.9
13 水	御飯、ポークチャップ、かぼちゃのヨーグルトサラダ、オニオンスープ、梨	牛乳 小松菜と小豆のケーキ	627	18.3	20.1	1.5
14 木	御飯、鶏肉の塩麴焼き、きんぴら、麩のすまし汁、巨峰	牛乳、豆乳プリン	588	23.8	21.2	1.5
15 金	 お誕生日メニュー 	牛乳、フライドポテト	618	19.2	22.8	2.4
16 土	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、五目大豆煮、舞茸のすまし汁、パイン缶	牛乳 アルファベットビスケット				
19 火	御飯、ブルコギ、竹輪のみそマヨ和え、とろろ昆布のすまし汁、オレンジ	牛乳、豆乳くずもち	588	23.8	18.8	1.8
20 水	食パン、ベーコンとチーズのキッシュ、レーズンのサラダ、じゃが芋の豆乳スープ、バナナ	麦茶 かきまで御飯(和歌山)	597	22.9	18.8	2.4
21 木	御飯、鮭の西京焼き、高野豆腐の煮物、小松菜のすまし汁、パイン缶	牛乳、きな粉蒸しパン	527	24.5	13.3	1.7
22 金	ピビンバ丼、バンサンスー、ニラ玉スープ、巨峰	麦茶、おはぎ	552	19.0	13.0	1.1
25 月	御飯、鶏のつくね焼き、ひじきの白和え、さつま芋のみそ汁、梨	牛乳、りんごゼリー	531	21.8	15.0	2.1
26 火	ピーズライス、みかんサラダ、セロリのスープ、チーズ	麦茶、フルーツヨーグルト	470	15.8	14.9	1.8
27 水	御飯、秋刀魚の塩焼き、かぼちゃとベーコンのソテー、なめこのみそ汁、オレンジ	牛乳、手作りサブレ	591	21.1	24.8	1.5
28 木	御飯、厚揚げと豚肉の炒め煮、大根サラダ、わかめスープ、もも缶	牛乳、セサミトースト	634	23.2	23.5	2.4
29 金	お月見うどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、がんばろう人参ケーキ 動物ビスケット	540	17.3	16.4	3.7
		平均	560	21.8	18.2	1.9

*都合により献立を変更する場合があります。
*栄養価の平均値は土曜日を除くものです。

お誕生日メニュー(9/15)

- ☆キーマカレー
- ☆チーズのサラダ
- ☆春雨スープ
- ☆バナナ

9月生まれのお友達の
リクエストメニューです★★



お月見は平安時代に中国から日本へ伝わり、月を眺めながらお酒を飲んだり詩歌や音楽を楽しむ風習が貴族の間で広まりました。庶民の間に広まったのは江戸時代に入ってからで、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、豊作の祈願、収穫の感謝・祝いを兼ね、満月に見立てて団子や里芋など丸いものをお供えするようになりました。
園では、29日にお月見うどんを提供します♪
どうぞお楽しみに!!

郷土料理

今月は、20日に和歌山県の郷土料理「かきまで御飯」を提供します。
かきまで御飯とは、焼き魚の骨でだしをとって、季節の野菜を炊いて味付けし、酒を入れて炊いたごはんを混ぜ合わせたもの。「かきまで」が訛って「かきまでごはん」となったようです。ちらし寿司とは異なり酢は使わず、やさしい味の混ぜ御飯です。
園では、焼き鯖と鰯だしを使用し、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、こんにゃく、高野豆腐をみりんと醤油で煮て、食べやすく仕上げます。
どうぞお楽しみに!!



運動会がんばろう!

30日は運動会です!! 前日29日のおやつに、世界の国旗を飾った人参ケーキを提供します
がんばろうね♡

