

9月の給食予定献立表(3歳未満児)

2023年9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	御飯、かれいのみそマヨ焼き、豆菜和え、大根のすまし汁、ブルー	牛乳、マカロニきな粉	453	23.8	15.2	1.3
2 土	牛乳	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	牛乳	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	476	18.4	16.5	1.6
5 火	牛乳	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	448	19.3	16.0	1.4
6 水	牛乳	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	478	19.5	17.5	1.3
7 木	牛乳	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	443	18.8	17.8	1.9
8 金	牛乳	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	425	19.2	15.7	1.5
9 土	牛乳	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	牛乳	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	425	21.4	14.5	1.1
12 火	牛乳	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	462	17.4	17.0	1.1
13 水	牛乳	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	423	15.5	14.8	1.1
14 木	牛乳	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	473	20.4	18.7	1.0
15 金	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、フライドポテト	530	17.5	20.5	1.9
16 土	牛乳	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	牛乳	御飯、プルコギ、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	493	21.1	16.2	1.4
20 水	牛乳	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)	509	20.5	17.9	1.8
21 木	牛乳	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	456	21.4	13.3	1.4
22 金	牛乳	ビビンバ丼、ハンサンスー、ニラ玉スープ、巨峰	麦茶、ヨーグルト クラッカー	411	16.3	11.9	1.1
25 月	牛乳	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	468	19.9	15.1	1.7
26 火	牛乳	ビーンズライス、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	403	14.6	14.1	1.4
27 水	牛乳	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	515	19.2	22.1	1.3
28 木	牛乳	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	526	20.3	21.0	1.9
29 金	牛乳	お月見うどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、人参ケーキ 動物ビスケット	464	16.2	16.4	2.9
平均				464	19.0	16.6	1.5

*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



お月見

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り、季節の野菜を炊いて味付けし、酒を入れて炊いたごはん混ぜ合わせたもの。「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、こんにやく、高野豆腐をみりん醤油で煮て、食べやすく仕上げます。どうぞお楽しみに!!

