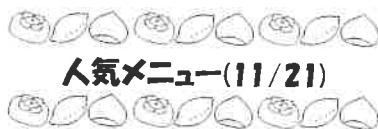


11月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和7年11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	土	豚すき丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
4	火	ガパオ風ライス、かぼちゃのサラダ、キャベツのスープ、オレンジ	牛乳、きな粉ドーナツ	620	22.2	19.8	1.6
5	水	御飯、中華風つくね焼き、小松菜とツナの和えもの、ニラのみそ汁、りんご	牛乳、豆乳くずもち	560	24.5	17.2	1.9
6	木	カレーライス、みかんサラダ、セロリのスープ、もも缶	麦茶、そばろおにぎり、おしゃぶり昆布	557	14.5	12.1	2.1
7	金	御飯、鯖の和風ムニエル、棒棒鶏サラダ、チンゲン菜のスープ、パイン缶	牛乳、お豆腐ブラウニー	608	23.1	24.9	1.5
8	土	中華丼、もやしのスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
10	月	御飯、豚肉のごま炒め、大根の炒めなます、白菜のすまし汁、プルーン	牛乳、マカロニきな粉	596	23.2	22.4	1.8
11	火	御飯、納豆揚げ、小松菜のごま和え、南瓜のみそ汁、オレンジ	牛乳、りんごゼリー	561	20.9	17.6	2.2
12	水	ゆかり御飯、厚焼卵、春雨の炒め物、かぶのすまし汁、パイン缶	牛乳、フライドポテト	522	19.3	18.8	2.0
13	木	御飯、鶏肉のカレーマヨ焼き、三色野菜の納豆和え、なめこのみそ汁、もも缶	牛乳、きな粉蒸しパン	594	29.8	18.6	2.0
14	金	豆乳担々麺、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、青菜御飯	495	18.6	18.3	1.9
15	土	大根のそばろ煮丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
17	月	納豆そばろ丼、きんぴら、麩のすまし汁、オレンジ	麦茶、甘みそ焼きおにぎり	486	15.2	11.1	1.8
18	火	キーマカレー、みかんサラダ、セロリのスープ、パイン缶	牛乳、ごまフィナンシェ	614	18.8	21.1	1.9
19	水	御飯、あじの南蛮漬、棒棒鶏サラダ、チンゲン菜のスープ、もも缶	牛乳、◆塩サブレ	616	21.7	21.6	1.8
20	木	御飯、ミートローフ(トマトソース)、ひじきと大豆の炒り煮、さつまいものみそ汁、りんご	牛乳、お豆腐ドーナツ	646	25.7	23.2	2.0
21	金	 人気メニュー 	牛乳、マシュマロサンド	616	23.5	24.4	1.7
22	土	チンジャオロース丼、チンゲン菜のスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
25	火	御飯、揚げ豆腐、春雨の炒め物、かぶのすまし汁、オレンジ	牛乳、フライドポテト	518	21.4	19.1	1.7
26	水	ひじき御飯(α化米)、具だくさん豚汁、パイン缶	牛乳、米粉のクッキー	569	14.9	16.4	2.1
27	木	肉味噌うどん、竹輪の磯辺揚げ、ほうれん草のすまし汁、バナナ	牛乳、マーラーカオ	533	20.7	23.9	2.5
28	金	御飯、じゃが芋のサブジ、レーズンのサラダ、かぶのスープ、もも缶	麦茶、しそひじきおにぎり、おしゃぶり昆布	507	12.4	10.6	1.5
29	土	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
*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。			平均	568	20.6	19.0	1.9



人気メニュー(11/21)

- ☆御飯
- ☆鶏肉の唐揚げ
- ☆三色野菜の納豆和え
- ☆春雨スープ
- ☆もも缶

3歳以上児クラスに11月生まれのお友達がいないため、保育園で人気のメニューを提供します☆



子どものおやつとは

子どもは大人に比べて消化器官が未熟なため、一度にたくさんの食事を消化吸収することができません。1日3食だけでは成長に必要な栄養を充分にとることが難しいため、補食としておやつが必要となります。あくまで食事を補うものなので、おにぎりや蒸しもの、チーズやヨーグルト、小魚、果物などが適しています。市販のお菓子を選ぶときは、糖分や塩分・油分・添加物に注意しましょう。



総合避難訓練

11/26は総合避難訓練を行います。非常食の味や食べ方を知るため、この日の給食では、α化米と米粉のクッキーを提供します。保育園では、“食物アレルギー特定原材料等28品目”不使用の非常食を用意し、食物アレルギーを持つ子でも安心して食べられるようにしています。

