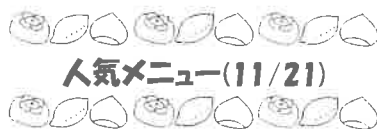


11月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和7年11月 浦安駅前保育園

日付	午前おやつ	屋 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	牛乳	豚すき丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
4 火	牛乳	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	525	19.9	18.7	1.3
5 水	牛乳	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	477	21.3	16.5	1.5
6 木	牛乳	カレーライス、みかんサラダ、セロリのスープ、もも缶	麦茶、そぼろおにぎり	479	14.2	12.9	1.7
7 金	牛乳	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	503	20.1	22.1	1.2
8 土	牛乳	中華丼、もやしのスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
10 月	牛乳	御飯、豚肉のごま炒め、大根の炒めなます、白菜のすまし汁、ブルーネ	牛乳、マカロニきな粉	508	20.7	20.6	1.5
11 火	牛乳	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	489	19.1	17.0	1.8
12 水	牛乳	ゆかり御飯、かれの煮付、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	415	19.3	14.3	1.4
13 木	牛乳	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	497	25.2	17.2	1.6
14 金	牛乳	豆乳担々麺、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、青菜御飯	432	17.2	17.5	1.6
15 土	牛乳	大根のそぼろ煮丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
17 月	牛乳	納豆そぼろ丼、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	424	14.7	12.1	1.5
18 火	牛乳	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	515	17.0	19.4	1.6
19 水	牛乳	御飯、あじの南蛮漬け、棒棒鶏サラダ、チンゲン菜のスープ、もも缶	牛乳、◆塩サブレ	505	19.0	19.5	1.5
20 木	牛乳	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	545	22.6	21.2	1.6
21 金	牛乳	 人気メニュー 	牛乳、マシュマロサンド	490	20.2	20.7	1.3
22 土	牛乳	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	牛乳	御飯、かれの煮付、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	390	18.4	12.5	1.3
26 水	牛乳	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	464	14.4	15.0	1.7
27 木	牛乳	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	461	18.8	21.8	2.0
28 金	牛乳	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	440	12.6	11.7	1.2
29 土	牛乳	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
平均				475	18.6	17.3	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。



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



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、おにぎりや蒸し芋、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。

