

10月の給食予定献立表(3歳以上児)

2022年10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	納豆入り野菜そぼろ丼、大根とツナの和え物、じゃが芋のスープ、パイン缶	牛乳、ミレービスケット				
3 月	御飯、肉じゃが、ポパイソテー、豆腐のすまし汁、梨	牛乳、豆乳プリン	547	22.1	17.2	1.9
4 火	御飯、かじきのきのこがけ、コールスローサラダ、大根のみそ汁、もも缶	牛乳、レーズンマフィン	580	21.9	17.5	1.3
5 水	御飯、鶏のカレーマヨ焼き、れんこんと厚揚げの炒め煮、ほうれん草のスープ、巨峰	牛乳、大学かぼちゃ	534	20.9	18.8	1.6
6 木	御飯、納豆揚げ、青菜ともやしの海苔和え、とろろ昆布のすまし汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	532	22.3	20.7	1.8
7 金	豆乳担々麺、竹輪ときゅうりの和え物、バナナ	麦茶、しそひじきおにぎり おしゃぶり昆布	588	24.0	18.0	1.3
8 土	御飯、鮭の西京焼き、れんこんのきんぴら、青菜のすまし汁、もも缶	麦茶、ヨーグルト				
11 火	 お誕生日メニュー 	麦茶、栗ごはん	658	23.8	25.2	2.7
12 水	御飯、鯖の蒲焼き、かぼちゃのマリネ、豚汁、パイン缶	牛乳、りんごゼリー	589	21.9	18.8	1.3
13 木	御飯、厚揚げのそぼろ煮、大根の炒めなます、水菜のすまし汁、柿	牛乳、オレンジ蒸しパン	588	20.2	17.4	2.1
14 金	山菜御飯(α化米)、青菜のごま和え、納豆汁、もも缶	牛乳、米粉のクッキー	523	14.2	15.8	2.3
15 土	御飯、回鍋肉、切干大根の和え物、わかめスープ、チーズ	牛乳、きな粉ウエハース				
17 月	御飯、鮭のオーロラ焼き、みかんサラダ、秋の豆乳スープ、りんご	牛乳、のりじゃこトースト	565	27.3	17.8	1.8
18 火	御飯、揚げ豆腐、春雨と挽肉の炒め物、鶏の旨煮椀、パイン缶	牛乳、じゃがバター	546	24.2	19.6	2.2
19 水	ちゃんぽんうどん、厚揚げのごまみそ炒め、バナナ	麦茶、ツナおにぎり おしゃぶり昆布	511	19.9	14.5	2.9
20 木	御飯、鶏の甘酢醤油煮、ごぼうときゅうりのサラダ、油揚げのみそ汁、もも缶	牛乳、豆腐ブラウニー	661	25.2	27.9	2.1
21 金	御飯、アリチャ、豆菜サラダ、キャベツのスープ、オレンジ	牛乳、だんご汁(大分県)	562	21.7	16.2	2.5
22 土	御飯、鯖の塩焼き、高野豆腐の煮物、かぼちゃのみそ汁、ブルーベリー	牛乳、 ミルクスティックビスケット				
24 月	御飯、マーボー豆腐、チンゲン菜のじゃこ和え、かぶのすまし汁、パイン缶	牛乳、マカロニきな粉	534	22.3	14.2	1.9
25 火	御飯、鶏肉の塩麴焼き、ひじきとさつま芋の炒り煮、ごぼうのみそ汁、柿	牛乳、オートミールクッキー	711	24.4	30.8	1.5
26 水	御飯、かれいのみそマヨ焼き、ほうれん草の白和え、舞茸のすまし汁、もも缶	牛乳、黒糖くず餅	538	24.7	13.7	1.7
27 木	ロールパン、かぼちゃグラタン、レーズンのサラダ、きのこのスープ、バナナ	牛乳、チキンライス	726	25.1	25.9	2.2
28 金	 運動会がんばろう!ランチ 	牛乳、みそ蒸しパン	567	19.0	17.8	2.2
31 月	 ハロウィンメニュー 	牛乳 かぼちゃのモンブラン	789	22.4	31.7	2.5
		平均	592	22.4	20.0	2.0

*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 (10/11)

- ☆胚芽食パン
 - ☆ガーリックバターチキン
 - ☆秋野菜のトマト煮
 - ☆コーンスープ
 - ☆オレンジ
- 10月生まれのお友達の
リクエストメニューです★



運動会がんばろう!ランチ

- おにぎり(ゆかり・わかめ)
- エビフライ
- たこさんウインナー
- 青のりポテト
- 紅白すまし汁
- りんご



ハロウィンメニュー

- ◇おばけカレー
- ◇マセドアンサラダ
- ◇こもりのスープ
- ◇フルーツポンチ
- おやつ——
- ◇かぼちゃのモンブラン

10/14は総合避難訓練です

非常食の味や食べ方に慣れてもらうため、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27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。



郷土料理

今月は、21日に大分県の郷土料理「だんご汁」を提供します。
大分県は、古くから麦などの穀物栽培が盛んだったようで、粉食文化が各地に根付いています。
だんご汁はその代表格です。小麦粉をこねて薄く帯状に引き伸ばしただんごを具材とともに、みそ仕立ての汁に入れて食べます。
身体が温まりお腹が満たされるだんご汁は、秋口から冬の間に食べられるそうです。
※しげり組保護者の方から教えていただいた郷土料理です。
ご協力ありがとうございました。

