

10月の給食予定献立表(3歳未満児)

2022年10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 土 | 牛乳 | 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 | 牛乳 | 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 | 471 | 19.7 | 16.2 | 1.5 | |
| 4 火 | 牛乳 | 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 | 491 | 19.1 | 16.3 | 1.1 | |
| 5 水 | 牛乳 | 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 | 461 | 19.2 | 17.9 | 1.3 | |
| 6 木 | 牛乳 | 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 | 450 | 19.4 | 18.4 | 1.4 | |
| 7 金 | 牛乳 | 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 | 498 | 21.1 | 17.3 | 1.8 | |
| 8 土 | 牛乳 | 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 | 牛乳 |  お誕生日メニュー  | 麦茶、栗ごはん | 540 | 20.1 | 23.0 | 2.1 | |
| 12 水 | 牛乳 | 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 | 483 | 18.3 | 16.5 | 1.1 | |
| 13 木 | 牛乳 | 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 | 499 | 18.2 | 16.1 | 1.7 | |
| 14 金 | 牛乳 | 御飯、鶏肉の照焼き、青菜のごま和え、納豆汁、もも缶 | 牛乳、米粉のクッキー | 531 | 21.0 | 22.1 | 1.4 | |
| 15 土 | 牛乳 | 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 | 牛乳 | 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 | 470 | 23.3 | 16.4 | 1.4 | |
| 18 火 | 牛乳 | 御飯、擬製豆腐、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 | 472 | 20.8 | 18.1 | 1.7 | |
| 19 水 | 牛乳 | 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 | 450 | 18.7 | 15.1 | 2.2 | |
| 20 木 | 牛乳 | 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 | 549 | 21.3 | 23.6 | 1.7 | |
| 21 金 | 牛乳 | 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) | 482 | 19.3 | 15.5 | 2.0 | |
| 22 土 | 牛乳 | 御飯、鯖の塩焼き、高野豆腐の煮物、かぼちゃのみそ汁、ブルーネ | 牛乳、 ミルクスティックビスケット | | | | | |
| 24 月 | 牛乳 | 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 | 461 | 20.0 | 14.0 | 1.4 | |
| 25 火 | 牛乳 | 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 | 592 | 21.5 | 13.6 | 1.4 | |
| 26 水 | 牛乳 | 御飯、かれないのみそマヨ焼き、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 | 589 | 21.4 | 23.0 | 1.7 | |
| 27 木 | 牛乳 | 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 | 589 | 21.4 | 23.0 | 1.7 | |
| 28 金 | 牛乳 |  運動会がんばろう! ランチ  | 牛乳、みそ蒸しパン | 470 | 17.6 | 14.3 | 1.4 | |
| 31 月 | 牛乳 |  ハロウィンメニュー  | 牛乳 かぼちゃのモンブラン | 690 | 20.4 | 28.8 | 2.0 | |
| | | | | 平均 | 512 | 20.1 | 18.5 | 1.6 |

*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



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
- ◇こらもりのスープ
- ◇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

非常食の味に慣れてもらうため、この日の給食では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、秋から冬の間によく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。

