

12月の給食予定献立表(3歳以上児)

2022年12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 木	豆乳ちゃんぽんうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、ツナおにぎり、おしゃぶり昆布	561	21.0	11.8	2.4
2 金	御飯、鯖の味噌煮、きんぴらごぼう、小松菜のすまし汁、みかん	牛乳、キャラットケーキ	590	22.6	19.8	1.8
3 土	豚丼、大根の和風サラダ、かぼちゃのみそ汁、パイン缶	牛乳、ミレービスケット				
5 月	御飯、擬製豆腐、ビーフンと野菜のソテー、かぶのすまし汁、りんご	牛乳、ココア蒸しパン	574	21.4	19.9	1.8
6 火	御飯、鶏の海苔焼き、小松菜の煮浸し、里芋のみそ汁、もも缶	牛乳、豆乳プリン	551	26.5	15.1	1.6
7 水	食パン、かじきのタルタル焼き、レーズンのサラダ、ミルフォンテスープ、バナナ	牛乳、カレーピラフ	612	25.5	21.7	2.3
8 木	御飯、豚肉のすき焼き風煮、青菜のじゃこ炒め、さつま芋のみそ汁、チーズ	牛乳、ぶどうゼリー	585	24.2	20.5	2.0
9 金	御飯、ミートローフ(和風ソース)、カリフラワーのごまマヨ和え、キャベツのスープ、パイン缶	牛乳、芋ようかん	609	21.6	20.0	2.0
10 土	御飯、かれいの味噌マヨ焼き、大根の炒めなます、水菜のすまし汁、ブルーベリー	牛乳、せんべい				
12 月	スパゲッティミートソース、チーズサラダ、じゃが芋のスープ、バナナ	麦茶、しそひじきおにぎり、おしゃぶり昆布	558	19.7	13.7	2.2
13 火	 お誕生日メニュー 	牛乳、大学かぼちゃ	594	25.6	22.3	1.6
14 水	御飯、大根と豚肉の炒め煮、菜種和え、なめこのみそ汁、パイン缶	麦茶、すいとん	478	19.8	14.5	1.7
15 木	御飯、鮭のオーロラ焼き、かぼちゃとベーコンのソテー、白菜のスープ、オレンジ	牛乳、みそポテト(埼玉県)	503	21.5	13.3	1.9
16 金	ふりかけごはん、鶏だんご鍋、高野豆腐の煮物、もも缶	牛乳、ソーセージパン	573	23.7	21.0	2.9
17 土	御飯、鶏の酢醤油煮、竹輪とじゃが芋の磯辺和え、にらのみそ汁、パイン缶	麦茶、ヨーグルト				
19 月	御飯、ウインナーと大豆のトマト煮、キャベツとツナのサラダ、オニオンスープ、みかん	牛乳、マカロニきな粉	613	21.8	21.7	1.9
20 火	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、中華風コンスープ、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	576	23.9	22.7	2.3
21 水	御飯、筑前煮、三色野菜の納豆和え、とろろ昆布のすまし汁、もも缶	牛乳、オートミールクッキー	590	23.1	18.1	2.1
22 木	御飯、鯖の塩焼き、かぼちゃのそぼろあん、豚汁、みかん	牛乳、豆乳くずもち	599	26.3	19.2	1.5
23 金	 クリスマスメニュー 	牛乳、ブッシュドノエル	808	36.4	36.1	2.5
24 土	中華丼、じゃが芋のごまがらめ、大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、ミルクスティックビスケット				
26 月	御飯、鶏の和風あんかけ、白菜のおかかマヨ和え、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、のりじゃこトースト	675	28.9	29.8	2.4
27 火	カレーライス、コールスローサラダ、セロリのスープ、もも缶	牛乳、オレンジ蒸しパン	625	19.8	19.4	2.1
28 水	御飯、ぶりの照焼き、ほうれん草の白和え、根菜のみそ汁、ブルーベリー	麦茶、年越しうどん	485	22.5	13.3	1.6
		平均	588	23.8	19.7	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。

クリスマスメニュー

お誕生日メニュー(12/13)

- ☆わかめ御飯
- ☆鶏の唐揚げ
- ☆みかんサラダ
- ☆かぶの豆乳スープ
- ☆りんご

人気メニューの定番鶏の唐揚げ

3歳以上児クラスに12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★

12/23

- クリスマスパン
- フライドチキン
- エビフライ
- カラフルマカロニサラダ
- ミネストローネ
- キウイフルーツ



年越しそば

江戸時代中期からの習慣で、そばのように細く長く遠くまで暮らせることを願い、食べられてきたそうです。また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越さないという思いを込めたともいわれています。
園では、28日のおやつに、そばのかわりに年越しうどんを提供します♪

郷土料理

今月は、15日に埼玉県の郷土料理「みそポテト」を提供します。皮をむき一口サイズに切ったじゃがいもを茹で、小麦粉と水で作った衣をつけて油で揚げ、みそだれをかけて食べます。秩父地方に古くから伝わる料理で、収穫したじゃがいものうち小ぶりのものをいりて焼き、みそだれを塗って食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われています。農家では農作業の合間に「小屋飯(農作業の合間などに小腹が空いた時に食べるもの)」として食べられてきたそうです。家庭で作られるほか、給食や飲食店などでも提供されています。

※わかば組保護者の方より、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。

