

12月の給食予定献立表(3歳未満児)

2022年12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 木	牛乳	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	478	18.9	12.9	1.8
2 金	牛乳	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、キャロットケーキ	482	18.9	16.7	1.4
3 土	牛乳	豚丼、大根の和風サラダ、かぼちゃのみそ汁、パン缶	牛乳、ミレービスケット				
5 月	牛乳	御飯、擬製豆腐、ピーマンと野菜のソテー、かぶのすまし汁、りんご	牛乳、ココア蒸しパン	474	1.8	18.2	1.4
6 火	牛乳	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	452	22.1	14.4	1.3
7 水	牛乳	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	513	22.0	19.6	1.8
8 木	牛乳	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	490	20.7	18.4	1.8
9 金	牛乳	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、パン缶	牛乳、芋ようかん	509	19.1	18.3	1.6
10 土	牛乳	御飯、かれいの味噌マヨ焼き、大根の炒めなます、野菜のすまし汁、プルーン	牛乳、せんべい				
12 月	牛乳	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	470	17.8	14.1	1.5
13 火	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、大学かぼちゃ	499	22.0	20.3	1.3
14 水	牛乳	御飯、大根と豚肉の炒め煮、菜種和え、なめこのみそ汁、パン缶	麦茶、すいとん	407	17.9	14.4	1.4
15 木	牛乳	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)	427	19.1	13.4	1.5
16 金	牛乳	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	485	20.8	19.2	2.3
17 土	牛乳	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、パン缶	麦茶、ヨーグルト				
19 月	牛乳	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	514	19.3	19.6	1.5
20 火	牛乳	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、中華風コーンスープ、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	487	20.7	20.3	1.8
21 水	牛乳	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	504	20.4	16.9	1.7
22 木	牛乳	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	507	22.5	17.6	1.2
23 金	牛乳	 クリスマスメニュー 	牛乳、プッシュドノエル	581	24.0	25.5	1.7
24 土	牛乳	中華丼、じゃが芋のごまがらめ、大根のみそ汁、パン缶	牛乳、 ミルクスティックビスケット				
26 月	牛乳	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	547	24.0	25.0	2.0
27 火	牛乳	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	530	18.1	17.9	1.7
28 水	牛乳	御飯、ぶりの照焼き、ほうれん草の白和え、根菜のみそ汁、プルーン	麦茶、年越しうどん	418	20.1	13.7	1.3
平均				489	19.5	17.8	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。

クリスマスメニュー

- 12/23
- クリスマスパン
 - 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



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!



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ろで焼き、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(農作業の合間に小屋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。

