

# 9月の給食予定献立表(3歳未満児)

2022年9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	御飯、鮭の西京焼き、高野豆腐の煮物、小松菜のすまし汁、梨	牛乳、大学芋	459	20.0	13.1	1.6
2 金	牛乳	黒糖食パン、野菜のキッシュ、レーズンのサラダ、じゃが芋の豆乳スープ バナナ	牛乳 みそチーズ焼きおにぎり	533	22.1	20.1	1.9
3 土	牛乳	青菜御飯、鶏の酢醤油煮、切干大根の和え物、かぶのみそ汁、もも缶	牛乳、ふかし				
5 月	牛乳	御飯、マーボー豆腐、パンサンスー、ニラ玉スープ、オレンジ	牛乳、のりじゃこトースト	489	21.0	17.6	2.0
6 火	牛乳	御飯、かじきのカレーあんかけ、じゃが芋ツナサラダ、豆腐のみそ汁 パン缶	牛乳、黒糖蒸しパン	480	19.5	15.7	1.3
7 水	牛乳	豚肉の甘みそ丼、キャベツの磯和え、舞茸のすまし汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	435	18.7	17.7	1.6
8 木	牛乳	御飯、鶏のつくね焼き、小松菜のじゃこ炒め、さつま芋のみそ汁、もも缶	牛乳、カップケーキ	510	20.4	19.3	1.8
9 金	牛乳	お月見うどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、三色月見団子	472	17.1	13.9	3.2
10 土	牛乳	御飯、たららのトマトソースがけ、豆菜和え、大根のすまし汁、プルーン	牛乳、どうぶつビスケット				
12 月	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、焼きうどん	534	25.8	22.3	2.1
13 火	牛乳	御飯、鯖の塩焼き、切干大根煮、豚汁、パン缶	牛乳、スイートポテト	516	20.6	21.2	1.3
14 水	牛乳	御飯、ポークチャップ、かぼちゃのヨーグルトサラダ、オニオンスープ、梨	牛乳 小松菜と甘納豆のケーキ	512	16.4	17.6	1.2
15 木	牛乳	御飯、筑前煮、三色野菜の納豆和え、麩のすまし汁、巨峰	牛乳、豆乳プリン	443	19.9	14.0	1.2
16 金	牛乳	御飯、鶏肉の照焼き、青菜のごま和え、かぼちゃのみそ汁、もも缶	牛乳、ココアケーキ	498	20.0	19.3	1.3
17 土	牛乳	御飯、テンジャオロース、ナムル、中華風卵スープ、パン缶	麦茶、ヨーグルト				
20 火	牛乳	スパゲッティーミートソース、ほうれん草ときのこのソテー、セロリのスープ バナナ	麦茶 さつま芋御飯	510	19.6	15.0	1.7
21 水	牛乳	御飯、親子煮、ひじきの白和え、大根のみそ汁、チーズ	牛乳、りんごゼリー	484	22.7	17.2	1.5
22 木	牛乳	カレーライス、コールスローサラダ、かぶのスープ、もも缶	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	509	18.3	17.0	1.4
24 土	牛乳	御飯、鯖のみそ煮、ほうれん草のおかか和え、長ねぎのすまし汁、オレンジ	牛乳、せんべい				
26 月	牛乳	ロールパン、白身魚フライ、チーズサラダ、じゃが芋のスープ、バナナ	麦茶 かやく御飯(大阪)	443	18.1	14.8	1.4
27 火	牛乳	御飯、プルコギ、竹輪とわかめのみそマヨ和え、とろろ昆布のすまし汁 パン缶	牛乳、豆乳くずもち	504	21.8	16.3	1.5
28 水	牛乳	御飯、秋刀魚の塩焼き、かぼちゃとベーコンのソテー、なめこのみそ汁、梨	牛乳、手作りサブレ	517	19.1	22.1	1.3
29 木	牛乳	御飯、厚揚げと豚肉の炒め煮、大根サラダ、わかめスープ、もも缶	牛乳、フルーツヨーグルト	475	20.7	19.0	1.2
30 金	牛乳	御飯、鶏肉の塩麴焼き、五目大豆煮、水菜のみそ汁、オレンジ	牛乳、マカロニきな粉	542	24.9	21.9	1.3
平均				493	20.3	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。



## お誕生日メニュー

- ☆青菜御飯
- ☆鶏の唐揚げ
- ☆ビーフンと野菜のソテー
- ☆かぶの豆乳スープ
- ☆キウイフルーツ



## お月見

お月見は平安時代に中国から日本へ伝わり、月を眺めながらお酒を飲んだり詩歌や音楽を楽しむ風習が貴族の間で広まりました。庶民の間に広まったのは江戸時代に入ってからで、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、豊作の祈願、収穫の感謝・祝いを兼ね、満月に見立てて団子や里芋など丸いものをお供えするようになりました。園では、9月9日にお月見うどんとおやつにお月見団子を提供します♪どうぞお楽しみに!!

## 郷土料理

今月は、26日に大阪府の郷土料理「かやく御飯」を提供します。かやく御飯とは、ありあわせの野菜や油揚げなどを、米と一緒に醤油味で炊いた御飯です。具と出汁の味が御飯にしみて、汁物を添えれば、他におかずがなくても美味しい食事になります。かやくは漢方薬で補助的に加える薬「加薬」からきた言葉で、様々な具を指します。園では、人参、ごぼう、油揚げ、椎茸、こんにゃくを使用し、みりんと醤油で優しい味に仕上げます。どうぞお楽しみに!!

