

# 11月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和6年11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 金	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、ニラのスープ、パイン缶	牛乳、りんごゼリー	513	17.8	15.2	1.9	
2 土	中華丼、もやしのスープ、デザート	牛乳、源氏パイ					
5 火	納豆そぼろ丼、大根サラダ、白菜のみそ汁、もも缶	牛乳、ためぎ御飯	655	23.6	21.7	2.7	
6 水	御飯、れんこん入りつくね焼き、五目大豆煮、にらのみそ汁、オレンジ	牛乳、セサミケーキ	562	23.9	18.8	2.2	
7 木	御飯、カラフルキッシュ、コロコロ野菜のソテー、白菜のスープ、りんご	麦茶、お豆腐ドーナツ	468	13.9	13.7	1.1	
8 金	キーマカレー、みかんサラダ、セロリのスープ、パイン缶	牛乳、みたらし芋もち	645	17.4	17.1	2.4	
9 土	大根のそぼろ煮丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい					
11 月	御飯、かれいのみそマヨ焼き、卵の花、根菜のすまし汁、パイン缶	牛乳、豆乳プリン	507	23.7	14.4	1.6	
12 火	豆乳トマトスパゲティ、レーズンのサラダ、かぶのスープ、もも缶	牛乳、ひじきおにぎり、おしゃぶり昆布	569	20.6	16.8	2.2	
13 水	御飯、豚肉のごま炒め、パンサンスー、麩のすまし汁、バナナ	麦茶、フライドポテト	503	15.7	15.9	1.9	
14 木	御飯、鶏肉のカレーマヨ焼き、三色野菜の納豆和え、なめこのみそ汁、パイン缶	牛乳、米粉のクッキー	599	29.3	19.3	1.9	
15 金	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、ほうれん草のごま和え、さつまいものみそ汁、柿	牛乳、マカロニきな粉	608	24.8	17.6	2.2	
16 土	チンジャオロース丼、チンゲン菜のスープ、デザート	牛乳、源氏パイ					
18 月	御飯、鯖の塩焼き、卵の花、わかめのすまし汁、パイン缶	牛乳、ぶどうゼリー	502	21.4	17.2	1.5	
19 火	御飯、豚肉と野菜の中華炒め、三色ナムル、ニラのスープ、オレンジ	牛乳、そぼろおにぎり、おしゃぶり昆布	564	21.5	15.9	2.0	
20 水	ビビンバ丼、大根サラダ、豆腐のみそ汁、もも缶	牛乳、豆乳くずもち	643	26.7	22.8	2.1	
21 木	カレーライス、みかんサラダ、セロリのスープ、パイン缶	牛乳、ツナコーンパン	578	17.9	18.2	2.2	
22 金	御飯、松風焼き、五目大豆煮、水菜のすまし汁、りんご	麦茶、きな粉ドーナツ	513	21.0	13.5	1.7	
25 月	肉味噌うどん、竹輪の磯辺揚げ、かぶのすまし汁、バナナ	牛乳、山菜御飯	630	24.1	18.0	5.1	
26 火	御飯、豚肉と大根の炒め物、パンサンスー、さつまいものスープ、オレンジ	牛乳、マシュマロサンド	536	17.3	15.7	1.9	
27 水	 お誕生日メニュー 	麦茶、フライドポテト	412	24.8	7.5	2.2	
28 木	御飯、擬製豆腐、春雨の炒め物、麩のすまし汁、もも缶	牛乳、人参ケーキ	596	21.5	21.2	1.8	
29 金	御飯、肉じゃが、ほうれん草のごま和え、白菜のみそ汁、柿	牛乳、和風ツナマヨ御飯	627	22.4	17.0	2.5	
30 土	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい					
			平均	561	21.5	16.9	2.2

\*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(11/27)

- ☆御飯
- ☆鶏肉の塩麹焼き
- ☆三色野菜の納豆和え
- ☆なめこのみそ汁
- ☆パイン缶

11月生まれのお友達の  
リクエストメニューです★★



## おやつ選び方

子どもは大人に比べて消化器官が未熟なため、一度にたくさんのお食事を消化吸収することができません。1日3食だけでは成長に必要な栄養を充分にとることがむずかしいため、補食としておやつが必要となります。あくまで食事を補うものなので、おにぎりや蒸し芋、チーズやヨーグルト、小魚、果物などが適しています。市販のお菓子を選ぶときは、糖分や塩分・油分・添加物に注意しましょう。

## 旬の食材

## さつまいも

秋の味覚の代表ともいえるさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。低温でじっくり時間をかけて加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。ホクホクした食感の「紅あずま」や「鳴門金時」、しっとりした食感の「安納いも」や「シルクスイート」と、様々な品種があります。

