

11月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和6年11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 金	牛乳	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	438	16.4	13.8	1.5
2 土	牛乳	中華丼、もやしのスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
5 火	牛乳	納豆そぼろ丼、大根サラダ、白菜のみそ汁、もも缶	牛乳、ためき御飯	550	21.0	19.9	2.1
6 水	牛乳	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	475	20.8	17.4	1.8
7 木	牛乳	御飯、白身魚のパン粉焼き、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	388	15.3	10.5	0.9
8 金	牛乳	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	543	16.4	16.6	1.9
9 土	牛乳	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	牛乳	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	430	20.3	14.1	1.3
12 火	牛乳	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	474	18.0	15.9	1.8
13 水	牛乳	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	445	15.2	15.6	1.5
14 木	牛乳	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(5枚・3枚)	487	25.1	17.2	1.5
15 金	牛乳	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	517	21.9	17.0	1.8
16 土	牛乳	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	牛乳	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	430	18.9	16.3	1.2
19 火	牛乳	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	471	18.8	14.4	1.6
20 水	牛乳	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	549	23.3	20.5	1.7
21 木	牛乳	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	503	17.0	17.6	1.7
22 金	牛乳	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	445	19.0	14.0	1.4
25 月	牛乳	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	526	20.9	16.8	4.0
26 火	牛乳	御飯、豚肉と大根の炒め物、パンサンスー、さつま芋のスープ、オレンジ	牛乳、マシュマロサンド	438	15.7	14.1	1.5
27 水	牛乳	 お誕生日メニュー 	麦茶、フライドポテト	368	21.9	9.4	1.8
28 木	牛乳	御飯、かれいの照焼、春雨の炒め物、麩のすまし汁、もも缶	牛乳、人参ケーキ	434	18.0	13.6	1.4
29 金	牛乳	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	531	20.1	16.6	2.0
30 土	牛乳	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
平均				472	19.2	15.6	1.7

*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



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、おにぎりや蒸しもち、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。

