10月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和 7年 10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	水	御飯、胡瓜チャンプル、竹輪とキャベツのみそマヨ和え、白菜のすまし汁、プルーン	麦茶、わかめ御飯	480	15.8	11.5	2.0
2	木	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、マカロニきな粉	578	22.2	17.7	1.9
3	金	▶がんばろうメニュー◀　カレーピラフ、ハンバーグ、ナポリタン、紅白スープ、バナナ	牛乳、フライドポテト	608	22.1	22.6	2.3
6	月	●お月見メニュー●　お月見御飯、つくね焼き、お月様とウサギ(煮物) ほうれん草のごま和え、花麩のすまし汁、プルーン	牛乳、お月見ポテト	565	20.0	16.6	2.4
7	火	御飯、あじフライ、みかんサラダ、さつま芋のみそ汁、パイン缶	牛乳、◆いちご蒸しパン	610	21.3	17.8	1.8
8	水	御飯、鶏肉と野菜のさっぱり煮、チンゲン菜の炒め物、茄子のみそ汁、柿	牛乳、ぶどうゼリー	529	18.8	16.2	2.3
9	木	カレーライス、レーズンのサラダ、セロリのスープ、もも缶	牛乳、きな粉ドーナツ	662	20.6	21.0	2.0
10	金	御飯、豚肉と玉葱の甘辛炒め、大根サラダ、わかめスープ、オレンジ	麦茶、◆ナポリタン御飯	495	15.8	12.6	2.1
11	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				
14	火	豆乳みそうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、たぬき御飯 おしゃぶり昆布	436	16.7	13.6	2.2
15	水	御飯、かに玉(甘酢あん)、お芋の甘辛炒め、かぶのすまし汁、りんご	牛乳、小松菜のケーキ	564	18.1	17.6	2.0
16	木	御飯、豚肉ともやしの中華風炒め、竹輪とキャベツのみそマヨ和え、白菜のすまし汁 プルーン	牛乳、きな粉クッキー	600	22.0	22.8	2.1
17	金	御飯、甘酢チキン、南瓜のソテー、けんちん汁、パイン缶	牛乳、プリン	573	27.0	17.2	2.0
18	土	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
20	月	御飯、大根と豚肉の旨煮、チンゲン菜の炒め物、茄子のみそ汁、柿	牛乳、黒糖くずもち	531	20.9	16.3	2.1
21	火	◆餃子丼、春雨サラダ、もやしのスープ、オレンジ	牛乳、みそ蒸しパン	582	19.5	20.9	2.3
22	水	お誕生日メニュー	牛乳、マシュマロサンド	521	21.9	14.2	1.9
23	木	御飯、◆焼売ミートローフ、小松菜のごま和え、麩のすまし汁、プルーン	牛乳、お豆腐ドーナツ	612	24.4	22.7	1.9
24	金	キーマカレー、レーズンのサラダ、セロリのスープ、もも缶	麦茶、昆布御飯	580	14.2	12.8	2.2
25	土	鶏そぼろと野菜の甘酢煮丼、なめこのみそ汁、デザート	牛乳、源氏パイ				
27	月	きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、和風ツナマヨおにぎり おしゃぶり昆布	479	17.6	18.3	2.3
28	火	御飯、チャプチェ、大根サラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳、パリパリピザ	522	18.5	18.3	2.4
29	水	御飯、擬製豆腐、お芋の甘辛炒め、かぶのすまし汁、りんご	牛乳、◆黒ごまプリン	564	21.3	20.0	1.7
30	木	御飯、鶏肉の塩麹焼き、南瓜のソテー、けんちん汁、プルーン	牛乳、フライドポテト	524	22.4	20.1	2.0
31	金	ハロウィンメニュー	牛乳、ハロウィンケーキ	727	20.0	24.5	2.3
			平均	561	20.1	18.0	2.1

＊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(10/22)

☆枝豆御飯
☆鮭の塩焼き
☆みかんサラダ
☆さつま芋のみそ汁
☆パイン缶

10月生まれのお友達の
リクエストメニューです★★

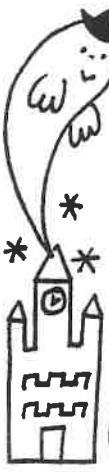
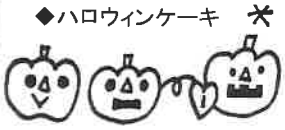
運動会がんばろう！

4日は運動会です!!　前日の3日に「がんばろうメニュー」として、子どもたちの大好きなメニューを提供します。ハンバーグには、厨房職員手作りの国旗を立てますよ⚑応援しています❤

行事食 お月見

10/6は中秋の名月です。美しい月を眺めるだけでなく、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、豊作を願い、収穫に感謝して、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、お団子に見立てたつくねと御飯、満月に浮かぶうさぎなど、可愛く飾った「お月見メニュー」を提供します♪
是非、展示食をのぞいてみてください!!

ハロウィンメニュー(10/31)



◆ハロウィンライス
◆かぼちゃサラダ
◆マカロニスープ
◆フルーツポンチ
――おやつ――
◆ハロウィンケーキ