

10月 後期・完了食予定献立表

2021年 10月 浦安駅前保育園

		後期				完了期				
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	カミカミメニュー	午後おやつ	チヂミ	午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ
1 金	せんべい	おかゆ かかれの照り焼き(カレイ) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) すまし汁(大根・人参) 煮りんご	チヂミ	大根スティック	せんべい	チヂミ	せんべい	ゆかり軟飯・おにぎり(ゆかり・わかめ) エビフライ(えび・小麦粉・卵・パン粉) たこさんウインナー(ウインナー) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) すまし汁(大根・人参) りんご	大根スティック	チヂミ
4 月	せんべい	おかゆ 鶏肉のマーメレード焼き (鶏・にんにく・玉葱・マーメレード) ポパイソテー(ほうれん草・玉葱・ねぎ・舞茸) すまし汁(豆腐・ねぎ・舞茸) キウイフルーツ	きな粉蒸しパン	さつま芋 スティック	せんべい	きな粉蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉のマーメレード焼き(鶏・にんにく・玉葱・マーメレード) ポパイソテー(ほうれん草・玉葱・ねぎ・舞茸) すまし汁(豆腐・ねぎ・舞茸) キウイフルーツ	さつま芋 スティック	きな粉蒸しパン
5 火	せんべい	おかゆ かかれのきのこのソテー (カレイ・しめじ・えのき・玉葱・ピーマン・バター) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ) みそ汁(大根・万能ねぎ) 巨峰	じゃがバター	胡瓜スティック	せんべい	じゃがバター	せんべい	軟飯・御飯 かかれのきのこのソテー (カレイ・しめじ・えのき・玉葱・ピーマン・バター) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ) みそ汁(大根・油揚げ・万能ねぎ) 巨峰	胡瓜スティック	じゃがバター
6 水	せんべい	じゃーじゃーうどん(うどん・豚・ねぎ・椎茸・ エリンギ・生姜・ごま油・胡瓜) 和え物(チンゲン菜・もやし・人参・ツナ・ごま油) スープ(ニラ・玉葱・しめじ・卵・ごま油) バナナ	しらす粥	人参スティック	せんべい	しらす粥	せんべい	じゃーじゃーうどん(中華麺・豚・ねぎ・椎茸・エリンギ・ 生姜・ごま油・胡瓜) 和え物(チンゲン菜・もやし・人参・ツナ・ごま油) スープ(ニラ・玉葱・しめじ・卵・ごま油) バナナ	人参スティック	しらす粥
7 木	せんべい	おかゆ カレイの煮付け(カレイ) 和え物(小松菜・もやし・人参・焼きのり・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・水菜) ハイネック	豆乳プリン	人参スティック	せんべい	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 納豆揚げ(豆腐・納豆・卵・しらす干し・ねぎ) 和え物(小松菜・もやし・ハム・人参・焼きのり・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・水菜) ハイネック	人参スティック	豆乳プリン
8 金	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) サラダ(ツナ・人参・胡瓜・もやし) 臭だくさん汁(豆腐・大根・人参・万能ねぎ) オレンジ	かぼちゃ茶巾	大根スティック	せんべい	かぼちゃ茶巾	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) サラダ(ツナ・人参・胡瓜・もやし・マヨネーズ) 臭だくさん汁(豆腐・油揚げ・大根・人参・万能ねぎ) オレンジ	大根スティック	かぼちゃ茶巾
9 土	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) にんじんのきんぴら(人参・ごま油) みそ汁(さつま芋・玉葱・椎茸) ブルーベリー	ヨーグルト	さつま芋 スティック	せんべい	ヨーグルト	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) れんこんのきんぴら(蓮根・人参・さつま揚げ・ごま油) みそ汁(さつま芋・玉葱・椎茸) ブルーベリー	さつま芋 スティック	ヨーグルト
11 月	せんべい	おかゆ ミートローフ(和風ソース)(豚・玉葱・人参・豆腐・ 卵・パン粉・スキムミルク) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう) スープ(キャベツ・万能ねぎ・エリンギ) チーズ	フルーツ杏仁	胡瓜スティック	せんべい	フルーツ杏仁	せんべい	軟飯・御飯 ミートローフ(和風ソース)(豚・玉葱・人参・豆腐・卵・ パン粉・スキムミルク) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう) スープ(キャベツ・万能ねぎ・エリンギ) チーズ	胡瓜スティック	フルーツ杏仁
12 火	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・ねぎ・生姜・ にんにく・ごま油・グリーンピース) 和え物(大根・人参・小松菜・ツナ・ごま油) スープ(チンゲン菜・玉葱・えのき) 柿	レーズンマフィン	大根スティック	せんべい	レーズンマフィン	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・ねぎ・生姜・ にんにく・ごま油・グリーンピース) 和え物(大根・人参・小松菜・ツナ・ごま油) スープ(チンゲン菜・玉葱・えのき) 柿	大根スティック	レーズンマフィン
13 水	せんべい	おかゆ 鮭の照り焼き(サケ) ソテー(さつま芋・バター) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ねぎ) オレンジ	蒸しパン	人参スティック	せんべい	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 秋刀魚の蒲焼き(サンマ) ソテー(さつま芋・バター・黒ごま) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ごぼう・ねぎ) オレンジ	人参スティック	ごまクッキー
14 木	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) ポパイオムレツ (卵・豚・玉葱・バター・ほうれん草・スキムミルク) サラダ(胡瓜・人参) エルデンスープ (グリーンピース・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ) バナナ	和風粥	じゃが芋 スティック	せんべい	和風粥	せんべい	黒糖食パン ポパイオムレツ (卵・豚・玉葱・バター・ほうれん草・スキムミルク) サラダ(ごぼう・胡瓜・人参・コーン・コーン・マヨネーズ) エルデンスープ(グリーンピース・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ・ ウインナー・ローリエ) バナナ	じゃが芋 スティック	焼きもちろし軟飯 焼きもちろし飯
15 金	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶) スープ(ニラ・椎茸) 煮りんご	豆乳くずもち	胡瓜スティック	せんべい	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 鮭のオーロラ焼き(サケ・玉葱・しめじ・バター・ マヨネーズ・ケチャップ・牛乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶) スープ(春雨・ニラ・椎茸) 煮りんご	胡瓜スティック	豆乳くずもち
16 土	せんべい	おかゆ 回鍋肉(豚・人参・もやし・キャベツ・ピーマン) 和え物(チンゲン菜・もやし・えのき・しらす干し) すまし汁(かぶ・かぶの葉・ねぎ) もも缶	せんべい	人参スティック	せんべい	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 回鍋肉(豚・人参・もやし・キャベツ・ピーマン) 和え物(チンゲン菜・もやし・えのき・しらす干し) すまし汁(かぶ・かぶの葉・ねぎ) もも缶	人参スティック	ミレービスケット
18 月	せんべい	ちゃんぽんうどん(うどん・豚・人参・キャベツ・ ニラ・もやし・ねぎ・ごま油) かぼちゃの甘煮(南瓜) バナナ	ツナ粥	人参スティック	せんべい	ツナ粥	せんべい	ちゃんぽんうどん(うどん・豚・人参・キャベツ・ニラ・ もやし・ねぎ・ごま油) ちくわ磯辺揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵) バナナ	人参スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
19 火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 粉ふき芋(じゃが芋・青のり) 豆乳みそ汁(小松菜・人参・玉葱・豆乳) オレンジ	りんごゼリー	じゃが芋 スティック	せんべい	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) じゃが芋のこまがらめ(じゃが芋・バター・ごま) 豆乳みそ汁(小松菜・人参・玉葱・豆乳) オレンジ	じゃが芋 スティック	りんごゼリー

10月 後期・完了食予定献立表

2021年10月 浦安駅前保育園

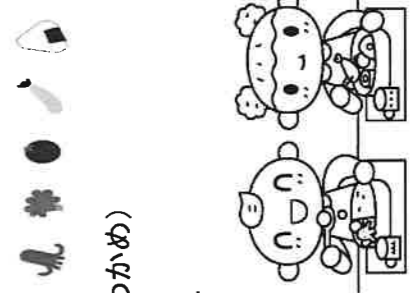
後期			完了期			
午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ
せんべい	おかゆ 鶏肉の照り焼き(鶏・玉葱・生姜) 和え物(小松菜・人参・もやし・しめじ) 納豆汁(納豆・里芋・ねぎ・しめじ) もも缶	人参スティック	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照り焼き(鶏・玉葱・生姜) 和え物(小松菜・人参・もやし・しめじ) 納豆汁(納豆・里芋・ねぎ・しめじ) もも缶	人参スティック	米粉のクッキー
せんべい	おかゆ アリのチャ(豚・じゃが芋・玉葱・人参・エリンギ・にんにく・生薬・オリーブ油・トマト缶・パセリ粉) サラダ(大豆・チンゲン菜・えのき・ツナ) スープ(キャベツ・もやし・しめじ) 柿	じゃが芋 スティック	オレンジ蒸しパン	軟飯・御飯 アリのチャ(豚・じゃが芋・玉葱・人参・エリンギ・にんにく・生薬・オリーブ油・トマト缶・パセリ粉) サラダ(大豆・チンゲン菜・えのき・ツナ) スープ(キャベツ・もやし・しめじ) 柿	じゃが芋 スティック	オレンジ蒸しパン
せんべい	おかゆ 鮭の西京焼き(サケ) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ) すまし汁(水菜・ねぎ・舞茸) オレンジ	大根スティック	パン粥	軟飯・御飯 鮭の西京焼き(サケ) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ) すまし汁(水菜・ねぎ・舞茸) オレンジ	大根スティック	のりじゃこトースト
せんべい	おかゆ 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) 和え物(もやし・人参・椎茸・にんにく・ごま油) スープ(豆腐・トマト・小松菜) ハイン缶	人参スティック	せんべい	おかゆ 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) 和え物(もやし・人参・椎茸・にんにく・ごま油・ごま) スープ(豆腐・トマト・小松菜・コーン) ハイン缶	人参スティック	ねじりん棒
せんべい	おかゆ 豚肉のすき焼き風煮(豚・豆腐・玉葱・白菜・えのき・ねぎ) 和え物(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(南瓜・玉葱・しめじ) キウイフルーツ	人参スティック	さつまきな粉	軟飯・御飯 豚肉のすき焼き風煮(豚・豆腐・玉葱・白菜・えのき・ねぎ・しらたき) 和え物(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(南瓜・玉葱・しめじ) キウイフルーツ	人参スティック	マカロニきな粉
せんべい	パン粥(食パン・牛乳) かじきのパン粉焼き(カジキ・小麦粉・パン粉・オリーブ油・パセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう) 豆乳スープ(玉葱・さつま芋・人参・しめじ・豆乳) バナナ	さつま芋 スティック	洋風粥	ロールパン かじきフライ(カジキ・小麦粉・パン粉・卵) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう) 豆乳スープ(玉葱・さつま芋・人参・しめじ・豆乳) バナナ	さつま芋 スティック	チキンライス
せんべい	おかゆ 鶏の照り焼き(鶏) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ・バター) すまし汁(舞茸・大根・万能ねぎ) グレープフルーツ	大根スティック	みそ蒸しパン	軟飯・御飯 鶏の照り焼き(鶏・にんにく・カレー粉・マヨネーズ・小麦粉) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) すまし汁(舞茸・大根・万能ねぎ) グレープフルーツ	大根スティック	みそ蒸しパン
せんべい	おかゆ 炒り鶏(鶏・人参・大根・椎茸・里芋) 白和え(人参・椎茸・ほうれん草・豆腐) みそ汁(ねぎ・なめこ) 煮りんご	人参スティック	ベイクドポテト	軟飯・御飯 炒り鶏(鶏・人参・大根・椎茸・里芋・豆腐) 白和え(人参・椎茸・ほうれん草・豆腐・すりごま) みそ汁(ねぎ・なめこ) 煮りんご	人参スティック	ベイクドポテト
せんべい	おかゆ 豚の洋風煮(豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・ケチャップ・中濃ソース・牛乳) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ) スープ(ほうれん草・しめじ・貝割れ大根) フルーツポンチ (ぶどうゼリー・もも缶・みかん缶・バナナ・キウイフルーツ)	胡瓜スティック	かぼちゃの モンブラン	おぼけカレー(米・豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・カレーウ・干しぶどう・うずら卵・ケチャップ) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・マヨネーズ) フルーツポンチ (ぶどうゼリー・もも缶・みかん缶・バナナ・キウイフルーツ)	胡瓜スティック	かぼちゃの モンブラン
せんべい	おかゆ 豆腐の中煮(豚・生姜・にんにく・豆腐・玉葱・人参・ねぎ・ピーマン・ごま油) 和え物(キャベツ・胡瓜・塩昆布・ごま油・ごま) みそ汁(ねぎ・えのき) チーズ	人参スティック	せんべい	軟飯・御飯 豆腐の中煮(豚・生姜・にんにく・生揚げ・玉葱・人参・ねぎ・ピーマン・ごま油) 和え物(キャベツ・胡瓜・塩昆布・ごま油・ごま) みそ汁(ごぼう・ねぎ・えのき) チーズ	人参スティック	きな粉ビスケット

後期は・・・基本的に薄味で素材の味を中心とします。バナナくらい固さが目安となります。カミカミごっくん、手づかみも積極的に行っていきます。

完了期は・・・幼児食にあがる為のステップの時期。使える食材や調味料がぐんと増えてきます。ミルクや母乳から少しずつ離れて食事をメインにしていきたいと思います。

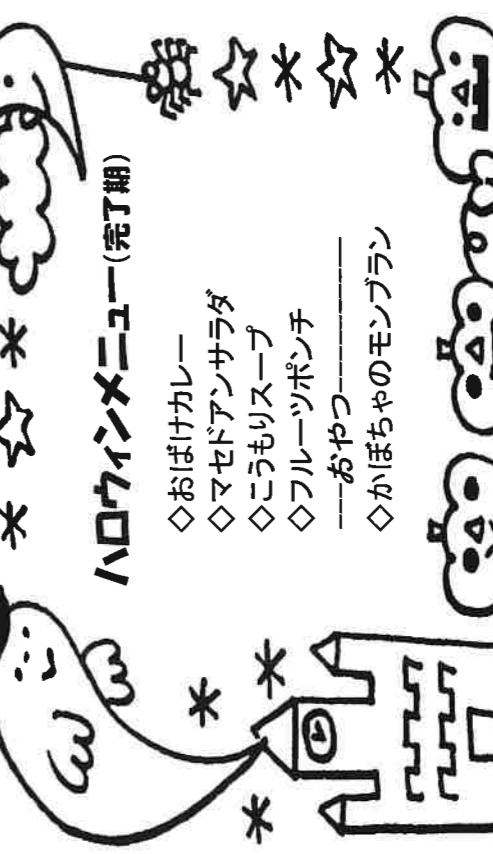
お子様ランチメニュー(完了期)

- おにぎり(ゆかり・わかめ)
- エビフライ
- たこさんウインナー
- 青のりポテト
- 紅白すまし汁
- 柿



ハロウィンメニュー(完了期)

- ◇おぼけカレー
- ◇マセドアンサラダ
- ◇こもりスープ
- ◇フルーツポンチ
- おやつ---
- ◇かぼちゃのモンブラン



世界の料理

今月は14日に、オランダ料理の"エルテンスープ"を提供します！
エルテンスープは、オランダの伝統的なスープです。材料のメインとなっているのは日本では馴染みのない乾燥したエンドウ豆です。この豆をベースに玉ねぎ、じゃが芋、ソーセージなどを入れて豆と野菜が煮開れるまで煮込みます。保育園では、乾燥エンドウ豆の代わりにグリーンピースを使用して作りやすくしております。どうぞお楽しみに！

