

# 11月 後期・完了食予定献立表

2021年 11月 浦安駅前保育園

		後期				完了期			
月	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	午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ
1月	せんべい	うどんナポリタン(うどん・豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・粉チーズ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) パナナ	和風粥	人参スティック	和風粥	せんべい	スパゲティナポリタン(スパゲティ・豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・粉チーズ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) パナナ	人参スティック	栗軟飯 栗ごはん
2火	せんべい	おかゆ 鶏子煮(鶏・玉葱・人参・卵・焼きのり) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) みそ汁(大根・万能ねぎ) チーズ	フルーツ杏仁	大根スティック	フルーツ杏仁	せんべい	軟飯・御飯 鶏子煮(鶏・玉葱・人参・卵・焼きのり) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) みそ汁(大根・油揚げ・万能ねぎ) チーズ	大根スティック	フルーツ杏仁
4木	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) きんぴら(じゃが芋・人参・ピーマン) けんちん汁(豆腐・大根・人参・ねぎ・ごま油) りんご	蒸しパン	人参スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) きんぴら(じゃが芋・人参・ピーマン・ごま) けんちん汁(豆腐・大根・人参・ごぼう・ねぎ・油揚げ・ごま油) りんご	人参スティック	黒糖蒸しパン
5金	せんべい	おかゆ 豆腐と豚肉の炒め煮(豚・豆腐・玉葱・人参・ピーマン・ごま油・生姜・にんにく) 和え物(人参・ツナ缶) すまし汁(とろろ昆布・舞茸・玉葱) 柿	豆乳プリン	人参スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 厚揚げと豚肉の炒め煮(豚・厚揚げ・玉葱・人参・ピーマン・ごま油・生姜・にんにく) 和え物(運楢・人参・ツナ缶・コーン・マヨネーズ・ごま) すまし汁(とろろ昆布・舞茸・玉葱) 柿	人参スティック	豆乳プリン
6土	せんべい	おかゆ かれのい煮付(カレイ) うま煮(白菜・もやし・人参・いんげん) みそ汁(里芋・玉葱・椎茸) もも缶	せんべい	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 ほっけの塩焼き(ホッケ) うま煮(白菜・もやし・人参・いんげん・油揚げ) みそ汁(里芋・玉葱・椎茸) もも缶	人参スティック	どうぶつ ビスケット
8月	せんべい	おかゆ かじきの照焼(カジキ) ソテー(ピーマン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) すまし汁(白玉ふ・えのき・ねぎ) オレンジ	せんべい	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かじきのみそマヨ焼き(カジキ・マヨネーズ) ソテー(ピーマン・ピーマン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) 和え物(小松菜・人参・えのき・卵) すまし汁(白玉ふ・えのき・ねぎ) オレンジ	人参スティック	オートミール クッキー
9火	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(切干大根・玉葱) 柿	蒸しパン	じゃが芋 スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・いんげん) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(切干大根・玉葱・油揚げ) 柿	じゃが芋 スティック	ココアバナナ ケーキ
10水	せんべい	おかゆ 鶏の照焼(鶏・にんにく) サラダ(キャベツ・胡瓜・りんご) スープ(水菜・玉葱・えのき) パナナ	和風粥	胡瓜スティック	和風粥	せんべい	御飯・軟飯 タンポプリーチキン (鶏・にんにく・カレー粉・ヨーグルト・ケチャップ) サラダ(キャベツ・胡瓜・りんご) スープ(水菜・玉葱・えのき) パナナ	胡瓜スティック	みそ焼き軟飯 みそ焼きおにぎり
11木	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(小松菜・人参・えのき・卵) スープ(チンゲン菜・玉葱) 柿	芋もち (じゃが芋)	人参スティック	芋もち (じゃが芋)	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(小松菜・人参・えのき・卵) スープ(春雨・チンゲン菜・玉葱) 柿	人参スティック	芋もち (じゃが芋)
12金	せんべい	おかゆ かれのい煮付(カレイ・生姜) ソテー(さつま芋・玉葱・エリンギ・バター) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ねぎ) グレープフルーツ	野菜うどん	さつま芋 スティック	野菜うどん	せんべい	軟飯・御飯 かれのい煮付(カレイ・生姜) ソテー(さつま芋・ピーマン・玉葱・エリンギ・バター) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ごぼう・ねぎ) グレープフルーツ	さつま芋 スティック	焼きそば
13土	せんべい	豚肉の甘みそ丼(米・豚・玉葱・チンゲン菜・人参) じゃこ炒め(しらす・ごま油・小松菜・人参・ねぎ) すまし汁(大根・玉葱・えのき) パイン缶	せんべい	大根スティック	せんべい	せんべい	豚肉の甘みそ丼(米・豚・玉葱・チンゲン菜・人参) じゃこ炒め(しらす・ごま油・小松菜・人参・ねぎ・ごま) すまし汁(大根・玉葱・えのき) パイン缶	大根スティック	野菜スナック
15月	せんべい	おかゆ 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) 豆乳スープ(ほうれん草・かぶの葉・かぶ・玉葱・豆乳) パナナ	ぶどうゼリー	胡瓜スティック	ぶどうゼリー	せんべい	キーマカレー(米・豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・カレールウ) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・マヨネーズ) 豆乳スープ(ほうれん草・かぶの葉・かぶ・玉葱・豆乳) パナナ	胡瓜スティック	ぶどうゼリー
16火	せんべい	おかゆ 豚肉のクリーム炒め(豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸・いんげん・生姜・ごま油・クリーム) 和え物(白菜・小松菜・もやし・塩昆布・ごま油) みそ汁(さつま芋・玉葱・万能ねぎ) パイン缶	カップケーキ	さつま芋 スティック	カップケーキ	せんべい	軟飯・御飯 豚肉のクリーム炒め(豚・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・いんげん・生姜・ごま油・クリーム・ごま) 和え物(白菜・小松菜・もやし・塩昆布・ごま油) みそ汁(さつま芋・玉葱・万能ねぎ) パイン缶	さつま芋 スティック	カップケーキ
17水	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 煮浸し(小松菜・もやし・人参) みそれ汁 (豚・玉葱・えのき・生姜・卵・パン粉・万能ねぎ・大根) オレンジ	牛乳くず餅	人参スティック	牛乳くず餅	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) 煮浸し(小松菜・もやし・人参) みそれ汁 (豚・玉葱・えのき・生姜・卵・パン粉・万能ねぎ・大根) オレンジ	人参スティック	黒糖くず餅
18木	せんべい	ほうとう風うどん (うどん・南瓜・豚・大根・人参・ねぎ) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) パナナ	青菜粥	大根スティック	青菜粥	せんべい	ほうとう風うどん (うどん・南瓜・豚・大根・ごぼう・人参・ねぎ) 磯辺揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵) パナナ	大根スティック	青菜軟飯 青菜おにぎり

# 11月 後期・完了食予定献立表

		後期			完了期		
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
19 金	せんべい	おかゆ つくね(鶏・豆腐・玉葱・生姜・ごま油) サラダ(ひじき・キャベツ・胡瓜) みそ汁(なめこ・ねぎ) りんご	胡瓜スティック	せんべい	軟飯・御飯 蓮根入りつくね(鶏・豆腐・玉葱・生姜・ごま油) サラダ(ひじき・ハム・キャベツ・胡瓜・コーン) マヨネーズ みそ汁(なめこ・油揚げ・ねぎ) りんご	胡瓜スティック	ベジタブルケーキ
20 土	せんべい	おかゆ 肉豆腐(豆腐・豚・もやし・人参・にんにく・生姜・グリーンピース) 和え物(胡瓜・人参・ごま油) スープ(玉葱・にら・エリンギ) チーズ	胡瓜スティック	せんべい	軟飯・御飯 肉豆腐(焼き豆腐・豚・もやし・人参・しらたき・にんにく・生姜・グリーンピース) ハンバーグ(鶏肉・人参・コーン・ごま油) スープ(玉葱・にら・エリンギ) チーズ	胡瓜スティック	クラッカー
22 月	せんべい	おかゆ 鶏肉のバーベキューソース (鶏・ケチャップ・中濃ソース・にんにく) サラダ(大豆・チンゲン菜・人参・ツナ・えのき) スープ(玉葱・キャベツ・しめじ) グレープフルーツ	人参スティック	アップルマフィン	軟飯・御飯 鶏肉のバーベキューソース (鶏・ケチャップ・中濃ソース・にんにく) サラダ(大豆・チンゲン菜・人参・ツナ・えのき) スープ(玉葱・キャベツ・しめじ) グレープフルーツ	人参スティック	アップルマフィン
24 水	せんべい	おかゆ チャンプル(豆腐・豚・ごま油・にんにく・玉葱・人参・卵・にら) 粉ふき芋(じゃが芋・青のり) みそ汁(ほうれん草・ねぎ・えのき) キウイフルーツ	じゃが芋 スティック	さつま芋 きな粉	軟飯・御飯 チャンプル(豆腐・豚・ごま油・にんにく・玉葱・人参・卵・にら) じゃが芋(じゃが芋・ごま油) みそ汁(ほうれん草・ねぎ・えのき) キウイフルーツ	じゃが芋 スティック	マカロニきな粉
25 木	せんべい	おかゆ たらのムニエル(タラ・小麦粉・バター) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・バター) 豆乳スープ(白菜・玉葱・舞茸・豆乳) もも缶	さつま芋 スティック	大学芋	軟飯・御飯 たらのムニエル(タラ・小麦粉・バター) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・バター) 豆乳スープ(白菜・玉葱・舞茸・豆乳) もも缶	さつま芋 スティック	大学芋
26 金	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) 具だくさんシチュー(鶏・玉葱・人参・ブロッコリー・じゃが芋・しめじ・小麦粉・バター・牛乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ) バナナ	人参スティック	納豆粥	胚芽食パン 具だくさんシチュー(鶏・玉葱・人参・ブロッコリー・じゃが芋・しめじ・小麦粉・バター・牛乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・マヨネーズ) バナナ	人参スティック	納豆軟飯 納豆チャーハン
27 土	せんべい	おかゆ かれのい西京焼き(カレイ) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜) すまし汁(かぶ・かぶの葉・舞茸) オレンジ	胡瓜スティック	ヨーグルト	軟飯・御飯 糖の西京焼き(サワラ) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜) すまし汁(かぶ・かぶの葉・舞茸) オレンジ	胡瓜スティック	ヨーグルト
29 月	せんべい	おかゆ 八宝菜(豚・生姜・白菜・玉葱・もやし・人参・椎茸・ごま油) ナムル(切干大根・もやし・胡瓜・エリンギ・ごま油) スープ(にら・玉葱・えのき・卵・ごま油) チーズ	人参スティック	パン粥	軟飯・御飯 八宝菜(豚・生姜・白菜・玉葱・もやし・人参・椎茸・ごま油) ナムル(切干大根・もやし・胡瓜・エリンギ・ごま油) スープ(にら・玉葱・えのき・卵・ごま油) チーズ	人参スティック	セサミトースト
30 火	せんべい	軟飯・御飯 アドボ(鶏・玉葱・うすら卵・にんにく・生姜) サラダ(スバゲタイ・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ) すまし汁(白菜・ねぎ・舞茸) りんご	人参スティック	チーズ蒸しパン	軟飯・御飯 アドボ(鶏・玉葱・うすら卵・にんにく・生姜・ローリエ) サラダ(スバゲタイ・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ) すまし汁(白菜・ねぎ・舞茸) りんご	人参スティック	チーズ蒸しパン

後期は…基本的に薄味で素材の味を中心とします。  
バナナくらいの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。  
おやつも始まります。

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。揚げ物もです！  
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です。

### 世界の料理

今月は30日にフィリピンの「アドボ」を提供します。  
フィリピンでは主に骨付きの肉や野菜を煮込んだ料理のことをいい、代表的な家庭料理の一つです。  
フィリピンは、かつてスペインの植民地だったことからスペインの影響を受けた料理が数多くあります。アドボはスペイン語で「マリネ」や「漬け込む」という意味があるため、フィリピンでは酢で漬けたお肉を煮込んだ料理をアドボと呼ぶようになっています。  
園では、鶏肉と玉ねぎにウズラの卵を、甘みのある酢醤油で煮て食べやすく仕上げます。  
どうぞお楽しみに！！

### さつまいも

ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、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。収穫してすぐより、2〜3ヶ月保存した方が甘みが増します。低温でゆっくり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。