

6月 後期・完了食予定献立表

令和3年 6月 浦安駅前保育園

		後期				完了期			
	午前おやつ	昼食	カミミニメニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼食	カミミニメニュー	午後おやつ	
1	火	けんちんうどん (うどん・鶏・大根・人参・ねぎ・椎茸) かぼちゃの甘煮(南瓜) バナナ	大根スティック	和風粥	せんべい	けんちんうどん(うどん・鶏・大根・人参・ごぼう・ねぎ・椎茸・油揚げ) 竹輪の磯辺揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵) バナナ	大根スティック	納豆チャーハン	
2	水	おなか 豚の中巻炒め (豚・にんにく・生薬・人参・もやし・ピーマン) スティック野菜(胡瓜・大根・人参) 中華風コーンスープ (玉葱・チンゲン菜・クリームコーン缶・卵) もも缶	胡瓜スティック	牛乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 チンゲン菜・ピーマン・人参・もやし・ピーマン・オニオン・スライス・トマト缶 中華風コーンスープ (玉葱・チンゲン菜・クリームコーン缶・卵) もも缶	胡瓜スティック	黒糖くずもち	
3	木	おかゆ かれのいの煮付け(カレイ・生薬) 炒め煮(豚・玉葱・人参・もやし・にら) みそ汁(大根・ねぎ・舞茸) オレンジ	人参スティック	かぼちゃ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 かれのいの煮付け(カレイ・生薬) 春雨とひき肉の炒め物 (春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら) みそ汁(大根・ねぎ・舞茸) オレンジ	人参スティック	かぼちゃ蒸しパン	
4	金	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮(鶏・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・ケチャップ・中濃ソース・トマト缶) 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) チーズ	胡瓜スティック	ヨーグルト せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉のケチャップ煮(鶏・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・ケチャップ・中濃ソース・トマト缶) 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) キウイフルーツ	胡瓜スティック	ヨーグルト クラッカー	
5	土	おかゆ たらのムニエル(たら・小麦粉・バター・パセリ粉) ジャーマンポテト (じゃが芋・玉葱・いんげん・バター・パセリ粉) スープ(かぶ・かぶの葉・貝割れ大根) キウイフルーツ	じゃが芋 スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 たらのムニエル(たら・小麦粉・バター・パセリ粉) ジャーマンポテト(じゃが芋・玉葱・いんげん・バター・パセリ粉) 玉葱・いんげん・バター・パセリ粉 スープ(かぶ・かぶの葉・貝割れ大根) キウイフルーツ	じゃが芋 スティック	ねじりん棒	
7	月	おかゆ かれのいの西京焼き(カレイ) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) すまし汁(舞茸・万能ねぎ・大根) パイン缶	大根スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鱈の西京焼き(サワラ) 白和え (ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐・すりごま) すまし汁(舞茸・万能ねぎ・大根) パイン缶	大根スティック	ごまクッキー	
8	火	おかゆ 豚のしょうが焼き(豚・生薬・玉葱・ピーマン・人参) サラダ(胡瓜・人参) みそ汁(小松菜・えのき) グレープフルーツ	胡瓜スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 豚のしょうが焼き(豚・生薬・玉葱・ピーマン・人参) スパゲティ・サラダ (スパゲティ・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ) みそ汁(油揚げ・小松菜・えのき) グレープフルーツ	胡瓜スティック	マカロニきな粉	
9	水	パン粥(食パン・牛乳) 鮭のポテトクリーム焼き (サケ・じゃが芋・玉葱・クリームコーン) ソテー(ズッキーニ・もやし・玉葱・バター) スープ(キャベツ・人参・しめじ) バナナ	じゃが芋 スティック	わかめ粥	せんべい	黒糖食パン 鮭のポテトクリーム焼き (サケ・じゃが芋・玉葱・クリームコーン) ソテー(ズッキーニ・ウインナー・もやし・玉葱) バター・カレールー粉) スープ(キャベツ・人参・しめじ) バナナ	じゃが芋 スティック	わかめめ軟飯 わかめおにぎり	
10	木	おかゆ 親子煮(鶏・玉葱・人参・卵・焼きのり) 粉ふき芋(じゃが芋) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・貝割れ大根) メロン	人参スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 親子煮(鶏・玉葱・人参・卵・焼きのり) じゃが芋のごまがらめ(じゃが芋・バター・ごま) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・貝割れ大根) メロン	人参スティック	豆乳プリン	
11	金	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・ねぎ・生薬・にんにく・グリーンピース) ナムル(切干大根・もやし・胡瓜・エリンギ) スープ(チンゲン菜・玉葱・えのき) オレンジ	胡瓜スティック	カップケーキ	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・ねぎ・生薬・にんにく・グリーンピース) ナムル(切干大根・もやし・胡瓜・エリンギ・ごま) スープ(チンゲン菜・玉葱・えのき) オレンジ	胡瓜スティック	カップケーキ	
12	土	焼き鳥井(米・鶏・玉葱・人参・ねぎ・焼きのり) 和え物(小松菜・もやし・人参・しめじ・かつお節) みそ汁(なめこ・豆腐・万能ねぎ) チーズ	人参スティック	せんべい	せんべい	焼き鳥井(米・鶏・玉葱・人参・ねぎ・焼きのり) 五色和え (小松菜・もやし・人参・しめじ・グリーンコーン・かつお節) みそ汁(なめこ・豆腐・万能ねぎ) チーズ	人参スティック	ミルクスティック ピステット	
14	月	おかゆ 肉豆腐(豆腐・豚・もやし・人参・にんにく・生薬) 和え物(大豆・チンゲン菜・もやし・ツナ) みそ汁(なす・玉葱) アメリカンチェリー	人参スティック	せんべい	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・生薬) 和え物(大豆・チンゲン菜・もやし・ツナ) みそ汁(なす・玉葱・油揚げ) アメリカンチェリー	人参スティック	アメリカンドッグ	
15	火	おかゆ 豚の洋風煮(豚・じゃが芋・人参・玉葱・生薬・スキムミルク・ケチャップ・中濃ソース) サラダ(キャベツ・胡瓜・チーズ) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・舞茸・豆乳) もも缶	じゃが芋 スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 豚の洋風煮(豚・じゃが芋・人参・玉葱・スキムミルク・ケチャップ・中濃ソース) サラダ(キャベツ・胡瓜・チーズ) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・舞茸・豆乳) もも缶	じゃが芋 スティック	ココア蒸しパン	
16	水	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) ひじきと大豆の炒り煮(ひじき・大豆・人参) 豚汁(豚・人参・大根・豆腐・ねぎ) グレープフルーツ	大根スティック	じゃがバター	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) ひじきと大豆の炒り煮(ひじき・大豆・油揚げ・人参) 豚汁(豚・人参・大根・豆腐・ねぎ) グレープフルーツ	大根スティック	じゃがバター	
17	木	うどんナポリタン(うどん・豚・にんにく・オリーブ油・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(卵・プロッコリー・カリフラワー・人参・ツナ・胡瓜) スープ(じゃが芋・玉葱・水菜)	人参スティック	洋風粥	せんべい	スパゲティ・ナポリタン(スパゲティ・豚・にんにく・オリーブ油・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(卵・プロッコリー・カリフラワー・人参・ツナ・胡瓜) スープ(じゃが芋・玉葱・水菜)	人参スティック	ピラフ	

6月 後期・完了食予定献立表

令和3年 6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	カミカミニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼食	カミカミニュー	午後おやつ
18 金	せんべい	おかゆ かれのい照り焼き(カレイ) 和え物(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布) みそ汁(玉葱・大根・えのき) ブルーーン	パン粥	胡瓜スティック	せんべい	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(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布・ごま) みそ汁(玉葱・大根・えのき) ブルーーン	胡瓜スティック	ピザトースト
19 土	せんべい	おかゆ 豚肉の五目煮(豚・人参・大根・椎茸・じゃが芋) 和え物(トマト・胡瓜・ツナ・エリンギ) すまし汁(麩・玉葱・貝割れ大根) オレンジ	せんべい	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 豚肉の五目煮(豚・人参・大根・椎茸・じゃが芋) 和え物(トマト・胡瓜・ツナ・エリンギ) すまし汁(麩・玉葱・貝割れ大根) オレンジ	大根スティック	野菜かりんとう
21 月	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) チキンピカタ(鶏・小麦粉・卵・粉チーズ) ソテー(アスパラ・玉葱・もやし・バター) ロヒケイソ (鮭・じゃが芋・玉葱・人参・豆乳・パセリ粉) バナナ	ゆかり粥	人参スティック	せんべい	せんべい	ロールパン チキンピカタ(鶏・小麦粉・卵・粉チーズ) ソテー(アスパラ・玉葱・もやし・ベーコン・バター) ロヒケイソ (鮭・じゃが芋・玉葱・人参・豆乳・パセリ粉) バナナ	人参スティック	ゆかり軟飯 ゆかりおにぎり
22 火	せんべい	おかゆ かれのい照り焼き(カレイ・ねぎ・生姜) サラダ(ツナ・胡瓜・人参) みそ汁(切干大根・玉葱) キウイフルーツ	芋もち	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれのい照り焼き(カレイ・ねぎ・生姜) サラダ(ツナ・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) みそ汁(切干大根・玉葱・油揚げ) キウイフルーツ	胡瓜スティック	芋もち
23 水	せんべい	ピピンパ丼(米・豚・ねぎ・生姜・にんにく・ほうれん草・もやし・人参) 和え物(胡瓜・人参) スープ(にら・卵・玉葱)	オレンジゼリー	人参スティック	せんべい	せんべい	ピピンパ丼(米・豚・ねぎ・生姜・にんにく・ほうれん草・もやし・人参) パンサンクスー(春雨・ハム・胡瓜・人参) スープ(にら・卵・玉葱)	人参スティック	オレンジゼリー
24 木	せんべい	おかゆ 家常豆腐(豚・豆腐・人参・玉葱・キャベツ・もやし) 和え物(チンゲン菜・もやし・人参・焼きのり) すまし汁(かぶ・かぶの葉・ねぎ) パイン缶	蒸しパン	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 家常豆腐(豚・焼き豆腐・人参・玉葱・キャベツ・もやし) 和え物(チンゲン菜・もやし・ハム・人参・焼きのり) すまし汁(かぶ・かぶの葉・ねぎ) パイン缶	人参スティック	手作りサブレ
25 金	せんべい	おかゆ かれのい照り焼き(カレイ) 煮物(小松菜・もやし・えのき・人参) みそ汁(南瓜・玉葱・スナップえんどう) オレンジ	ベジタブルケーキ	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 糖のごま照り焼き(サワラ・ごま) 煮物(小松菜・もやし・えのき・人参・さつま揚げ) みそ汁(南瓜・玉葱・スナップえんどう) オレンジ	人参スティック	ベジタブルケーキ
26 土	せんべい	あんかけうどん(うどん・豚・生姜・にんにく・人参・キャベツ・もやし・椎茸) ソテー(さつま芋・バター) スープ(水菜・玉葱・えのき) もも缶	せんべい	人参スティック	せんべい	せんべい	あんかけ焼きそば(焼きそば・豚・生姜・人参・キャベツ・もやし・椎茸) ソテー(さつま芋・バター・黒ごま) スープ(水菜・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	せんべい
28 月	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(豆腐・ほうれん草) メロン	焼きうどん	じゃが芋 スティック	せんべい	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) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(豆腐・油揚げ・ほうれん草) メロン	じゃが芋 スティック	焼きうどん
29 火	せんべい	おかゆ かじきのパン粉焼き (カジキ・パン粉・オリーブ油・パセリ粉) サラダ(ひじき・キャベツ・胡瓜) すまし汁(大根・舞茸・万能ねぎ) ブルーーン	フルーツ杏仁	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かじきフライ(カジキ・小麦粉・パン粉・卵) サラダ (ひじき・ハム・キャベツ・胡瓜・コーン・マヨネーズ) すまし汁(大根・舞茸・万能ねぎ) ブルーーン	大根スティック	フルーツ杏仁
30 水	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・生姜・にんにく) 和え物(小松菜・人参・えのき・卵) スープ(玉葱・キャベツ・しめじ) オレンジ	バナナ蒸しパン	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 厚揚げと豚肉の炒め煮(豚・生揚げ・玉葱・人参・ピーマン・生姜・にんにく) 和え物(小松菜・人参・えのき・卵) スープ(玉葱・キャベツ・しめじ) オレンジ	人参スティック	ココアバナナ ケーキ

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。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。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ます。

食事の前に、必ず手を洗いましょう

雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンし体調を崩しやすくなります。
この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。そして新型コロナウイルス感染症にもまだまだ注意が必要です。
まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。
おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、あげてください。



世界の料理

今月は21日に、フィンランド料理の「ロヒケイソ」を提供します。ロヒは鮭、「ケイト」はスープの意味で、サーモンスープのことです。野菜と鮭だけを煮込んだものや、牛乳でクリームミートに仕上げたものなどがありますが、共通しているのは「デイル」という魚と相性の良いハーブを使用することです。園ではこれをパセリ粉で代用し、豆乳を使用して作ります。どうぞお楽しみに♪

