

# 7月 後期・完了食予定献立表

令和3年7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	午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ	
1 木	せんべい	おかゆ 酢鶏(鶏・生姜・じゃが芋・ピーマン・人参・玉葱・ケチャップ) 和え物(胡瓜・チンゲン菜・もやし・ごま油) すまし汁(冬瓜・ねぎ) オレンジ	胡瓜スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 酢鶏(鶏・生姜・じゃが芋・ピーマン・人参・玉葱・ケチャップ) 和え物(竹輪・胡瓜・チンゲン菜・もやし・ごま油) すまし汁(冬瓜・油揚げ・ねぎ) オレンジ	胡瓜スティック	豆乳プリン	
2 金	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(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ) スープ(ズッキーニ・エリンギ・玉葱・粉チーズ・生クリーム) バナナ	人参スティック	和風粥	せんべい	胚芽食パン ポパイオムレツ サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ) スープ(ズッキーニ・エリンギ・玉葱・粉チーズ・生クリーム) バナナ	人参スティック	おかか軟飯 おかかおにぎり	
3 土	せんべい	豚丼(米・豚・人参・玉葱・えのき・生姜) 和え物(小松菜・人参・もやし・かつお節) みそ汁(豆腐・ねぎ・なめこ) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	豚丼(米・豚・人参・玉葱・えのき・生姜・ごま油) 和え物(小松菜・人参・もやし・かつお節) みそ汁(豆腐・ねぎ・なめこ) もも缶	人参スティック	胚芽ビスケット	
5 月	せんべい	おかゆ 鮭の南蛮漬(サケ・玉葱・人参・ピーマン) 和え物(南瓜・人参・胡瓜) すまし汁(筍・舞茸・水菜) キウイフルーツ	胡瓜スティック	ヨーグルト せんべい	せんべい	軟飯・御飯 あじの南蛮漬(アジ・玉葱・人参・ピーマン) 和え物(南瓜・人参・胡瓜・マヨネーズ・すりごま) すまし汁(筍・舞茸・水菜) キウイフルーツ	胡瓜スティック	ヨーグルト クラッカー	
6 火	せんべい	おかゆ 鶏のトマトクリーム煮(鶏・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・にんにく・生姜・オリーブ油・トマト缶・ケチャップ) サラダ(大豆・チンゲン菜・もやし・ツナ) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) メロン	じゃが芋 スティック	オレンジ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏のトマトクリーム煮(鶏・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・にんにく・生姜・オリーブ油・トマト缶・ケチャップ) サラダ(大豆・チンゲン菜・もやし・ツナ) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) メロン	じゃが芋 スティック	オレンジ蒸しパン	
7 水	せんべい	七塔そうめん(そうめん・さしみ・卵・人参・オクラ) かぼちやのそばろあん(南瓜・鶏・生姜) バナナ	人参スティック	セタゼリー	せんべい	七塔そうめん(そうめん・ハム・卵・人参・オクラ) 手作りさつま揚げ (白身魚すり身・豆腐・玉葱・卵・生姜・人参) バナナ	人参スティック	セタゼリー	
8 木	せんべい	おかゆ 豚肉と野菜の中華煮 (豚・にんにく・生姜・人参・もやし・ピーマン) スティック野菜(胡瓜・大根・人参・ごま油) 中華風コーンスープ (玉葱・チンゲン菜・クリームコーン・卵・ごま油) ブルーベリー	なし	パン粥	せんべい	軟飯・御飯 チンジャオロース(豚・にんにく・生姜・人参・もやし・ピーマン・オリーブオイル) スティック野菜(胡瓜・大根・人参・ごま油) 中華風コーンスープ (玉葱・チンゲン菜・コーン・クリームコーン・卵・ごま油) ブルーベリー	なし	のりじゃこトースト	
9 金	せんべい	おかゆ かれの照り焼き(カレイ) 白和え(人参・椎茸・ほうれん草・豆腐) すまし汁(舞茸・玉葱・とろろ昆布) オレンジ	人参スティック	ベイクドポテト	せんべい	軟飯・御飯 かれの照り焼き(カレイ・マヨネーズ) 白和え(人参・椎茸・ほうれん草・豆腐・すりごま) すまし汁(舞茸・玉葱・とろろ昆布) オレンジ	人参スティック	ベイクドポテト	
10 土	せんべい	おかゆ 鶏肉の照り焼き(鶏・玉葱・生姜) 煮物(切干大根・椎茸・人参・いんげん) みそ汁(ねぎ・にら・しめじ) パイナップル缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照り焼き(鶏・玉葱・生姜) 煮物(切干大根・椎茸・人参・油揚げ・いんげん) みそ汁(ねぎ・にら・しめじ) パイナップル缶	人参スティック	ミルクスティック ビスケット	
12 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(大根・人参・小松菜・ごま油・焼きのり) スープ(キャベツ・万能ねぎ・エリンギ) チーズ	大根スティック	さつま芋きな粉	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(大根・人参・小松菜・ごま油・焼きのり) スープ(キャベツ・万能ねぎ・エリンギ) チーズ	大根スティック	マカロニきな粉	
13 火	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(ほうれん草・しめじ・もやし・バター) 豚汁(豚・人参・大根・ねぎ) グレープフルーツ	人参スティック	とまとゼリー	せんべい	ゆかり軟飯・御飯(米・ゆかり) 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(ほうれん草・ベーコン・しめじ・もやし・コーン・バター) 豚汁(豚・油揚げ・人参・ごぼう・大根・ねぎ) グレープフルーツ	人参スティック	とまとゼリー	
14 水	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 炒り煮(ひじき・じゃが芋・人参) すまし汁(豆腐・小松菜・ねぎ) もも缶	じゃが芋 スティック	レーズンマフィン	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 炒り煮(ひじき・じゃが芋・人参・竹輪) すまし汁(豆腐・小松菜・ねぎ) もも缶	じゃが芋 スティック	レーズンマフィン	
15 木	せんべい	おかゆ 夏野菜と豚の洋風煮(豚・玉葱・南瓜・人参・黄ピーマン・ズッキーニ・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・みかん缶) スープ(玉葱・にら) オレンジ	胡瓜スティック	青のりポテト	せんべい	夏野菜のカレーライス(米・豚・玉葱・南瓜・人参・黄ピーマン・ズッキーニ・スキムミルク・ケチャップ・カレー粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶) スープ(春雨・玉葱・にら) オレンジ	胡瓜スティック	フライドポテト	
16 金	せんべい	おかゆ 肉豆腐(焼き豆腐・豚・もやし・人参・にんにく・生姜・グリーンピース) 和え物(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・塩昆布) みそ汁(なす・玉葱・舞茸) パイナップル缶	人参スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 肉豆腐(焼き豆腐・豚・もやし・人参・にんにく・生姜・グリーンピース) 和え物(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・塩昆布) みそ汁(なす・玉葱・舞茸) パイナップル缶	人参スティック	オートミール クッキー	
17 土	せんべい	おかゆ 炒り鶏(鶏・人参・大根・椎茸) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・焼きのり) すまし汁(小松菜・ねぎ・えのき) チーズ	大根スティック	かぼちやポテト	せんべい	軟飯・御飯 炒り鶏(鶏・人参・大根・椎茸・こんにやく・ごぼう) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・焼きのり・ごま) すまし汁(小松菜・ねぎ・えのき) チーズ	大根スティック	かぼちやポテト	

# 7月 後期・完了食予定献立表

令和3年7月 浦安駅前保育園

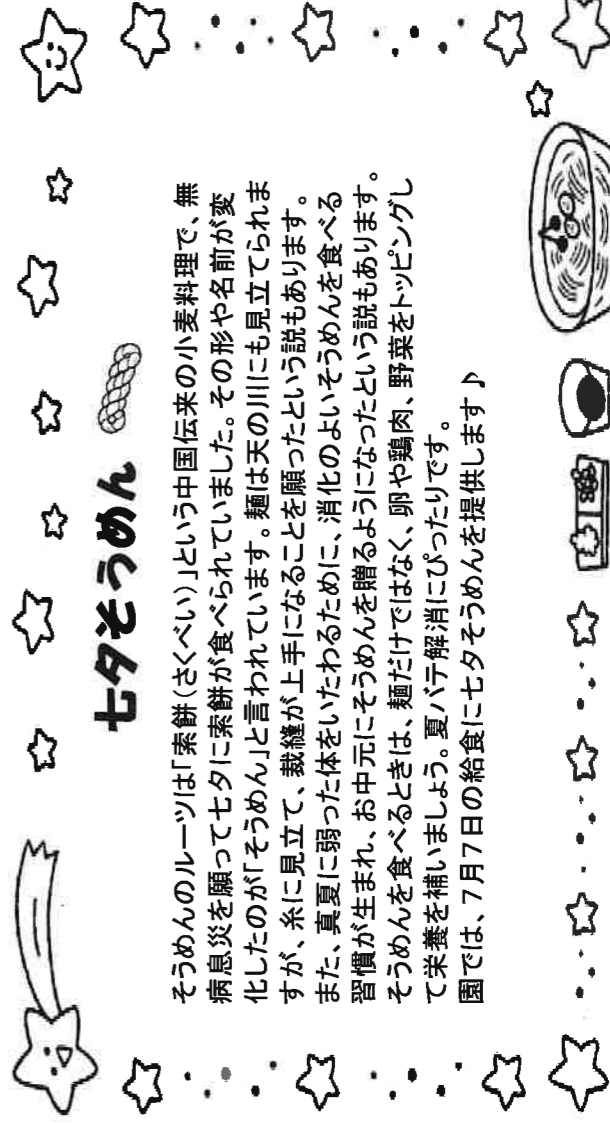
		後期			完了期		
午前おやつ	昼食	午後おやつ	カミカミメニュー	午後おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ
19月	おかゆ かじきの照り焼き(カジキ) 卵の花炒り煮(おから・人参・椎茸・ねぎ) けんちん汁(鶏・人参・ねぎ・豆腐) オレンジ	あずき蒸しパン	人参スティック	せんべい	軟飯・御飯 かじきのタルタル焼き 卵の花炒り煮(おから・人参・椎茸・ねぎ) けんちん汁(鶏・人参・ねぎ・豆腐) オレンジ	人参スティック	あずき蒸しパン
20火	パン粥(食パン・牛乳) アイリッシュジュニョ(豚・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ・オリーブ油・ローリエ・パセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう) 豆乳スープ(玉葱・南瓜・豆乳・パセリ粉) バナナ	和風粥	胡瓜スティック	せんべい	ロールパン アイリッシュジュニョ(豚・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ・オリーブ油・ローリエ・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・南瓜・豆乳・パセリ粉) バナナ	胡瓜スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
21水	おかゆ 揚げ豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏) 納豆和え(納豆・オクラ・もやし・人参) みそ汁(切干大根・えのき・ねぎ) チーズ	フルーツ杏仁	人参スティック	せんべい	軟飯・御飯 揚げ豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏) 納豆和え(納豆・オクラ・もやし・人参) みそ汁(切干大根・えのき・ねぎ) チーズ	人参スティック	フルーツ杏仁
24土	おかゆ 豚肉の甘味噌焼き (豚・玉葱・チンゲン菜・赤ピーマン) ナムル(もやし・人参・ごま油) すまし汁(水菜・えのき) もも缶	せんべい	人参スティック	せんべい	軟飯・御飯 豚肉の甘味噌焼き (豚・玉葱・チンゲン菜・赤ピーマン) ナムル(もやし・人参・ごま油) すまし汁(水菜・えのき) もも缶	人参スティック	ミレービスケット
26月	冷やしうどん(うどん・胡瓜・もやし・卵・ごま油) お浸し(モロヘイヤ・人参・小松菜・かつお節) ワンタンスープ (豚・ごま油・もやし・人参・にら・ワンタンの皮) バナナ	和風粥	胡瓜スティック	せんべい	冷やし中華(中華種・ハム・胡瓜・もやし・卵・ごま油) お浸し(モロヘイヤ・人参・小松菜・かつお節) スープ (豚・ごま油・もやし・人参・にら・ワンタンの皮) バナナ	胡瓜スティック	昆布豆軟飯 昆布豆ごはん
27火	おかゆ 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) ソテー (ピーマン・ピーマン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(豆腐・万能ねぎ・なめこ) オレンジ	せんべい	人参スティック	せんべい	軟飯・御飯 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) ソテー (ピーマン・ピーマン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(豆腐・万能ねぎ・なめこ) オレンジ	人参スティック	クラッカー ゆでとうもろこし
28水	おかゆ かれの味噌煮(カレイ・生姜) 和え物(キャベツ・もやし・人参・かつお粉・かつお節) かきたま汁(舞茸・えのき・万能ねぎ・卵) すいか	にんじん ポンデケーキ	人参スティック	せんべい	軟飯・御飯 かれの味噌煮(サバ・生姜) 和え物(キャベツ・もやし・人参・かつお粉・マヨネーズ・すりごま・かつお節) かきたま汁(舞茸・えのき・万能ねぎ・卵) すいか	人参スティック	にんじん ポンデケーキ
29木	おかゆ 焼きがんもどきのあんかけ(豆腐・鶏・人参・ひじき) 和え物(ほうれん草・もやし・人参) みそ汁(大根・ねぎ) ハイナン缶	豆乳くずもち	大根スティック	せんべい	軟飯・御飯 焼きがんもどきのあんかけ(豆腐・鶏・人参・ひじき) 和え物(ほうれん草・もやし・人参・すりごま) みそ汁(大根・ねぎ・油揚げ) ハイナン缶	大根スティック	豆乳くずもち
30金	おかゆ マーボー茄子(豚・人参・椎茸・ねぎ・生姜・にんにく・なす・ピーマン・赤ピーマン・いんげん・ごま油・グリーンピース) サラダ(卵・胡瓜・人参・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・エリンギ) キウイフルーツ	きな粉蒸しパン	胡瓜スティック	せんべい	軟飯・御飯 マーボー茄子(豚・人参・椎茸・ねぎ・生姜・にんにく・なす・ピーマン・赤ピーマン・いんげん・ごま油・グリーンピース) パン・サンスー(春雨・卵・胡瓜・人参・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・エリンギ) キウイフルーツ	胡瓜スティック	きな粉蒸しパン
31土	おかゆ 鮭のムニエル(サケ・バター・パセリ粉) 煮物(さつま芋・人参・オレンジジュース) すまし汁(玉葱・小松菜・しめじ) ブルーン	せんべい	さつま芋 スティック	せんべい	軟飯・御飯 鮭のムニエル(サケ・バター・パセリ粉) 煮物(さつま芋・人参・オレンジジュース) すまし汁(玉葱・小松菜・しめじ) ブルーン	さつま芋 スティック	せんべい

後期は…基本的に薄味で素材の味を中心とします。バナナぐ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。

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。

## 七夕そうめん

そうめんのルーツは「素餅(さくべい)」という中国伝来の小麦料理で、無病息災を願って七夕に素餅が食べられていました。その形や名前が変化したのが「そうめん」と言われています。麺は天の川にも見立てられませんが、糸に見立て、裁縫が上手になることを願ったという説もあります。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいという説も食べると習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりのメニューです。園では、7月7日の給食に七夕そうめんを提供します♪



## 世界の料理

今月は20日に、アイルランド料理の"アイリッシュジュニョ"を提供します！  
アイリッシュジュニョとは、羊の肉(マトン)と野菜を煮込んだ、アイルランドの伝統的な料理です。  
家庭によってレシピが異なるのが特徴で、マトンが手に入らない場合は、ラムや牛肉で代用されたり、牛乳を加えてクリームジュニョ風にしたりもするそうです。  
保育園では、羊肉の代わりに豚肉を使用し、コンソメベースの味付けで作ります。  
どうぞお楽しみ♪

