

# 9月 後期・完了食予定献立表

2021年 9月 浦安駅前保育園

		後期				完了期			
	午前おやつ	昼食	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	
1	水	おかゆ 豆腐のみそ炒め(豚・豆腐・玉葱・人参・ねぎ・ピーマン・生姜・にんにく・ごま油) 和え物(しらす干し・チンゲン菜・もやし・胡瓜) すまし汁(大根・水菜・えのき) キウイフルーツ	大根スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 厚揚げのみそ炒め(豚・生揚げ・玉葱・人参・ねぎ・ピーマン・生姜・にんにく・ごま油) 和え物(しらす干し・チンゲン菜・もやし・胡瓜・ごま) すまし汁(大根・水菜・えのき) キウイフルーツ	大根スティック	マカロニきな粉	
2	木	おかゆ かじきのサラダ焼き (カジキ・じゃが芋・玉葱・クリームコーン) 煮物(ひじき・大豆・油揚げ・人参) みそ汁(ほうれん草・椎茸・ねぎ) チーズ	じゃが芋 スティック	フルーツ杏仁	せんべい	軟飯・御飯 かじきのサラダ焼き (カジキ・じゃが芋・玉葱・クリームコーン) 煮物(ひじき・大豆・油揚げ・人参) みそ汁(ほうれん草・椎茸・ねぎ) チーズ	じゃが芋 スティック	フルーツ杏仁	
3	金	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) 和え物(小松菜・えのき・卵) スープ(玉葱・舞茸・セロリ) オレンジ	人参スティック	牛乳くず餅	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) 和え物(小松菜・えのき・卵) スープ(玉葱・舞茸・セロリ) オレンジ	人参スティック	黒糖くず餅	
4	土	おかゆ 八宝菜(豚・生姜・キャベツ・玉葱・もやし・人参・椎茸・ごま油) サラダ(切干大根・チンゲン菜・しめじ・ごま油) スープ(豆腐・にら・玉葱) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 八宝菜 (豚・生姜・キャベツ・玉葱・もやし・人参・椎茸・ごま油) サラダ(切干大根・チンゲン菜・コーン・しめじ・ごま油) スープ(豆腐・にら・玉葱) もも缶	人参スティック	ミレービスケット	
6	月	わかめ粥(米・炊き込みわかめ) 揚げ豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) みそ汁(キャベツ・舞茸・万能ねぎ) 梨	人参スティック	パン粥	せんべい	わかめ軟飯(米・炊き込みわかめ) 揚げ豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) みそ汁(キャベツ・舞茸・万能ねぎ) 梨	人参スティック	ピザトースト	
7	火	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 和え物(胡瓜・小松菜・人参・ごま油) スープ(チンゲン菜・玉葱・えのき) 巨峰	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 和え物(竹輪・胡瓜・小松菜・人参・ごま油・ごま) スープ(チンゲン菜・玉葱・えのき) 巨峰	胡瓜スティック	黒糖蒸しパン	
8	水	おかゆ かれいど玉ねぎのみそ煮(カレイ・玉葱・生姜) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ) すまし汁(小松菜・舞茸・ねぎ) パイナップル	大根スティック	キャロットゼリー	せんべい	軟飯・御飯 かれいど玉ねぎのみそ煮(サバ・玉葱・生姜) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ) すまし汁(小松菜・舞茸・ねぎ) パイナップル	大根スティック	キャロットゼリー	
9	木	ミートソースうどん(うどん・豚・にんにく・スキムミルク・玉葱・人参・ケチャップ・トマト缶・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(南瓜・しめじ・玉葱) バナナ	胡瓜スティック	ツナ粥	せんべい	スバゲイ・ミー・トソース (スバゲイ・トースト・豚・にんにく・スキムミルク・玉葱・人参・ケチャップ・トマト缶・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(南瓜・しめじ・玉葱) バナナ	胡瓜スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり	
10	金	おかゆ 焼鳥(鶏・ごま油・にんにく・生姜) 和え物(もやし・小松菜・人参・ごま油) みそ汁(さつま芋・白玉葱・玉葱) オレンジ	さつま芋 スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 焼鳥のきのこマヨ(鶏・ごま油・にんにく・生姜・玉葱・えのき・椎茸・しめじ・バター・マヨネーズ・牛乳) 和え物(もやし・小松菜・人参・ごま油・ごま) みそ汁(さつま芋・白玉葱・玉葱) オレンジ	さつま芋 スティック	オートミール クッキー	
11	土	おかゆ かれいど玉ねぎのみそ煮(カレイ・ねぎ・生姜) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ) すまし汁(冬瓜・豆腐・万能ねぎ) ブルーベリー	じゃが芋 スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれいど玉ねぎのみそ煮(カレイ・ねぎ・生姜) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ・マヨネーズ) すまし汁(冬瓜・豆腐・万能ねぎ) ブルーベリー	じゃが芋 スティック	せんべい	
13	月	おかゆ 鶏の照焼き(鶏・生姜) ソテー(ピーマン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆腐) キウイフルーツ	人参スティック	焼きうどん	せんべい	軟飯・御飯 鶏の唐揚げ(鶏・生姜) ソテー (ピーマン・ピーマン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆腐) キウイフルーツ	人参スティック	焼きうどん	
14	火	おかゆ 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・里芋) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(白玉葱・えのき・ねぎ) 巨峰	大根スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 筑前煮 (鶏・人参・大根・椎茸・こんやく・里芋・ごぼう) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(白玉葱・えのき・ねぎ) 巨峰	大根スティック	豆乳プリン	
15	水	おかゆ ピーフストロガノフ (豚・玉葱・マッシュルーム・エリンギ・人参・にんにく・バター・小麦粉・ケチャップ・中濃ソース・生クリーム) サラダ(南瓜・ブルーベリー) オニオンスープ(玉葱・舞茸・バター・パセリ粉) もも缶	人参スティック	小松菜のケーキ	せんべい	軟飯・御飯 ピーフストロガノフ (豚・玉葱・マッシュルーム・エリンギ・人参・にんにく・バター・小麦粉・ケチャップ・中濃ソース・生クリーム) サラダ(南瓜・ブルーベリー) オニオンスープ(玉葱・舞茸・バター・パセリ粉) もも缶	人参スティック	小松菜と甘納豆 のケーキ	
16	木	おかゆ 鯉の塩焼き(サケ) 切干大根煮(切干大根・人参・椎茸) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ねぎ) 梨	大根スティック	スイートポテト	せんべい	軟飯・御飯 鯉の塩焼き 切干大根煮(切干大根・人参・椎茸) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ごぼう・ねぎ) 梨	大根スティック	スイートポテト	
17	金	おかゆ 鶏肉の照焼き(鶏・玉葱・生姜) 和え物(小松菜・人参・もやし) みそ汁(南瓜・しめじ・ねぎ) パイナップル	人参スティック	蒸しパン	せんべい	栗軟飯・御飯(米・栗) 鶏肉の照焼き(鶏・玉葱・生姜) 和え物(小松菜・人参・もやし・すりごま) みそ汁(南瓜・しめじ・ねぎ) パイナップル	人参スティック	ココアケーキ	

# 9月 後期・完了食予定献立表

2021年9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	午前おやつ	昼食	午後おやつ
18 土	おかゆ 豚の中華炒め (豚・にんにく・生姜・人参・もやし・ピーマン) ナムル(人参・小松菜・もやし・にんにく・ごま油) スープ(冬瓜・万能ねぎ・卵・ごま油) キウイフルーツ	ヨーグルト	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) ナムル(人参・小松菜・もやし・にんにく・ごま油・ごま) スープ(冬瓜・万能ねぎ・卵・ごま油) キウイフルーツ	人参スティック
21 火	お月見うどん(うどん・ほうれん草・うずら卵・人参) 南瓜の甘煮(南瓜) バナナ	さつま芋の茶巾	せんべい	お月見うどん(うどん・ほうれん草・うずら卵・人参) 竹輪の磯辺揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵) バナナ	人参スティック
22 水	おかゆ 鶏と根菜の煮物 (鶏・生姜・じゃが芋・人参・さつま芋) サラダ(大豆・チンゲン菜・もやし・ツナ) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・えのき) オレンジ	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 鶏と根菜の甘辛揚げ (鶏・生姜・じゃが芋・人参・さつま芋) サラダ(大豆・チンゲン菜・もやし・ツナ) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・えのき) オレンジ	さつま芋 スティック
24 金	おかゆ 鯉の塩焼き(サケ) 煮物(豚・小松菜・玉葱・人参・椎茸) みそ汁(なめこ・万能ねぎ・豆腐) グレープフルーツ	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 秋刀魚の塩焼き(サンマ) 信田煮(油揚げ・豚・小松菜・玉葱・人参・椎茸) みそ汁(なめこ・万能ねぎ・豆腐) グレープフルーツ	人参スティック
25 土	豚丼(米・豚・人参・玉葱・えのき・生姜) 和え物(ほうれん草・人参・もやし・しめじ・かつお節) すまし汁(切干大根・舞茸・ねぎ) もも缶	せんべい	せんべい	豚丼(米・豚・人参・玉葱・えのき・生姜) 和え物 (ほうれん草・人参・もやし・しめじ・かつお節) すまし汁(切干大根・舞茸・ねぎ) もも缶	人参スティック
27 月	パン粥(食パン・牛乳) 野菜のキッシュ (卵・玉葱・人参・南瓜・チーズ・生クリーム) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶) 豆乳スープ(ほうれん草・玉葱・しめじ・豆乳) バナナ	洋風粥	せんべい	ロールパン 野菜のキッシュ (卵・玉葱・人参・南瓜・チーズ・生クリーム) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶) 豆乳スープ(ほうれん草・玉葱・しめじ・豆乳) バナナ	胡瓜スティック
28 火	おかゆ 鯉の塩焼き(サケ) サラダ(大根・人参・小松菜・刻みのり・ごま油) スープ(にら・椎茸) 梨	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鯉のオーロラ焼き (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(大根・人参・小松菜・刻みのり・ごま油) スープ(春雨・にら・椎茸) 梨	大根スティック
29 水	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・バター) みそ汁(舞茸・万能ねぎ) チーズ	豆乳ゼリー	せんべい	軟飯・御飯 カレー肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・ カレー粉・グリーンピース) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・ベーコン・バター) みそ汁(生揚げ・舞茸・万能ねぎ) チーズ	じゃが芋 スティック
30 木	おかゆ 鶏のつくね焼き(鶏・玉葱・人参・えのき・卵) 和え物(キャベツ・胡瓜・塩昆布・ごま油) かき玉汁(卵・ねぎ・小松菜・椎茸) パイナップル	大学芋	せんべい	軟飯・御飯 鶏のつくね焼き(鶏・玉葱・人参・えのき・卵) 和え物(キャベツ・胡瓜・塩昆布・ごま油・ごま) かき玉汁(卵・ねぎ・小松菜・椎茸) パイナップル	胡瓜スティック

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。  
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  
していきましょう。

## 食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。  
例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はほこほこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がいよいよおいしく感じられることでしょう。  
家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

## 世界の料理

今月は15日に、ロシア料理の「ビーフストロゴノフ」を提供します！  
ビーフストロゴノフとは、牛肉の細切りと玉ねぎ、きのこ類をバターで炒め、スープで煮込み、仕上げにスメタナ(サワークリーム)をたっぷり入れます。  
バターライスや白米、パスタ、揚げたじゃがいもと一緒に食べることが多いそうです。  
保育園では、牛肉の代わりに豚肉を使用し、仕上げに生クリームを加えます。  
トマトベースの優しい味付けのビーフストロゴノフ、どうぞお楽しみに！！