

1月 後期・完了食予定献立表

2022年1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	せんべい	午前おやつ	昼食	カミカミニュー	午後おやつ
4	火	おかゆ 鯉の塩焼き(サケ) ひじきとさつま芋の煮物 (ひじき・さつま芋・人参・大豆) 豚汁(豚・人参・大根・豆腐・葱) もも缶	豆乳プリン	大根スティック	豆乳プリン	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鯉の塩焼き(サバ) ひじきとさつま芋の煮物 (ひじき・さつま芋・人参・大豆) 豚汁(豚・人参・大根・豆腐・葱) もも缶	大根スティック	豆乳プリン
5	水	おかゆ 肉豆腐(豆腐・豚・もやし・人参・にんにく・生姜) 和え物(小松菜・チンゲン菜・エリンギ・胡瓜・ごま油) すまし汁(かぶ・かぶの葉・舞茸) チーズ	フルーツ杏仁	胡瓜スティック	フルーツ杏仁	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 肉豆腐(豆腐・豚・もやし・人参・しらたき・にんにく・生姜) 和え物(小松菜・チンゲン菜・エリンギ・胡瓜・ごま油) すまし汁(かぶ・かぶの葉・舞茸) チーズ	胡瓜スティック	フルーツ杏仁
6	木	おかゆ 鶏肉の塩焼き(鶏・塩麴) ソテー(ピーマン・玉ねぎ・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(里芋・えのき・玉ねぎ) オレンジ	せんべい	人参スティック	せんべい	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩焼き(鶏・塩麴) ソテー(ピーマン・玉ねぎ・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(里芋・えのき・玉ねぎ) オレンジ	人参スティック	ピザトースト
7	金	パン粥(食パン・牛乳) ポパイオムレツ(卵・豚・玉ねぎ・バター・ほうれん草・スキムミルク・粉チーズ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶) スープ(白菜・玉ねぎ・しめじ・豆乳) バナナ	七草がゆ	胡瓜スティック	七草がゆ	せんべい	せんべい	黒糖食パン ポパイオムレツ(卵・豚・玉ねぎ・バター・ほうれん草・スキムミルク・粉チーズ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶) スープ(白菜・玉ねぎ・しめじ・豆乳) バナナ	胡瓜スティック	七草がゆ
8	土	てりやき野菜丼 (米・鶏・生姜・もやし・キャベツ・玉ねぎ・人参) 和え物(大根・人参・胡瓜・ツナ缶・ごま油) みそ汁(葱・さつま芋・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	せんべい	てりやき野菜丼 (米・鶏・生姜・もやし・キャベツ・玉ねぎ・人参) 和え物(大根・人参・胡瓜・ツナ缶・ごま油) みそ汁(葱・さつま芋・えのき) パイン缶	大根スティック	どうぶつ ビスケット
11	火	おかゆ マーポ-豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・葱・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) ナムル(もやし・人参・ほうれん草・しめじ・ごま油) スープ(卵・玉ねぎ・チンゲン菜・えのき・ごま油) キウイフルーツ	せんべい	人参スティック	さつま芋しるこ	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 マーポ-豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・葱・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) ナムル(もやし・人参・ほうれん草・しめじ・ごま油) スープ(卵・玉ねぎ・チンゲン菜・えのき・ごま油) キウイフルーツ	人参スティック	おしろこ
12	水	洋風風うどん(干しうどん・にんにく・玉ねぎ・しめじ・エリンギ・ほうれん草・バター) じゃが芋のチーズ焼き(じゃが芋・オリーブ油・粉チーズ・パセリ粉) スープ(水菜・玉ねぎ・舞茸) バナナ	せんべい	じゃが芋 スティック	おかか粥	せんべい	せんべい	ほうれん草とベーコンのスパゲティ- (スパゲティ-・ベーコン・にんにく・玉ねぎ・しめじ・エリンギ・ほうれん草・バター) じゃが芋のチーズ焼き(じゃが芋・オリーブ油・粉チーズ・パセリ粉) スープ(水菜・玉ねぎ・舞茸) バナナ	じゃが芋 スティック	おかか軟飯 おかかおにぎり
13	木	おかゆ つくねバーグ(鶏・豆腐・玉ねぎ・にんにく) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ゆかり) すまし汁(舞茸・万能ねぎ・大根) みかん	せんべい	大根スティック	蒸しパン	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 つくねバーグ(鶏・おから・豆腐・玉ねぎ・卵・にんにく・マヨネーズ・小麦粉) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ゆかり) すまし汁(舞茸・万能ねぎ・大根) みかん	大根スティック	黒糖蒸しパン
14	金	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉ねぎ・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・葱) ブルー-ン	せんべい	人参スティック	りんごゼリー	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉ねぎ・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・葱・油揚げ) ブルー-ン	人参スティック	りんごゼリー
15	土	おかゆ チンジャオロ-ス (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) スープ(にら・玉ねぎ・えのき) もも缶	せんべい	なし	せんべい	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 チンジャオロ-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) スープ(にら・玉ねぎ・えのき) もも缶	なし	きな粉 ウエハース
17	月	ふりかけ粥(米・しらす・青のり・かつお節) 鯉の塩焼き(サケ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ) バナナ	せんべい	胡瓜スティック	青のりポテト	せんべい	せんべい	ふりかけ軟飯・御飯(米・しらす・青のり・かつお節) 鯉の塩焼き(サケ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう) スープ(春雨・チンゲン菜・玉ねぎ) バナナ	胡瓜スティック	フライドポテト
18	火	おかゆ 豚肉の焼肉風炒め(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン・にんにく・生姜・ごま油) サラダ(胡瓜・人参) すまし汁(水菜・玉ねぎ・椎茸) パイン缶	せんべい	人参スティック	さつま芋きな粉	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 豚肉の焼肉風炒め(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン・にんにく・生姜・ごま油) サラダ(スパゲティ-・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ) すまし汁(水菜・玉ねぎ・椎茸) パイン缶	人参スティック	マカロニきな粉
19	水	おかゆ 松風焼き(鶏・葱・人参・えのき・卵) きんぴら(じゃが芋・人参・ごま油) みそ汁(小松菜・玉ねぎ) オレンジ	せんべい	人参スティック	蒸しパン	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 松風焼き(鶏・葱・人参・えのき・卵・ごま) れんこんのきんぴら(蓮根・人参・さつま揚げ・ごま油) みそ汁(小松菜・油揚げ・玉ねぎ) オレンジ	人参スティック	ココアケーキ
20	木	けんちんうどん(干しうどん・ごま油・鶏・大根・人参・葱・椎茸・里芋) かぼちゃの甘煮(南瓜) バナナ	せんべい	大根スティック	洋風粥	せんべい	せんべい	けんちんうどん(干しうどん・ごま油・鶏・大根・人参・葱・椎茸・油揚げ・里芋) かぼちゃの甘煮(南瓜) バナナ	大根スティック	ピラフ

1月 後期・完了食予定献立表

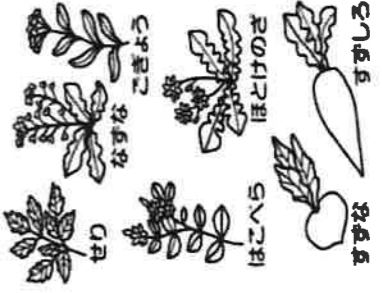
2022年1月 浦安駅前保育園

後期			完了期				
午前おやつ	昼食	カミミニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼食	カミミニュー	午後おやつ
21	おかゆ 豆腐ハンバーグ(鶏・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・パン粉・スキムミルク・卵・ケチャップ・中濃ソース・牛乳) ソテー(ほうれん草・玉ねぎ・もやし・コーン・バター) すまし汁(とろろ昆布・舞茸・葱) みかん	人参スティック	野菜うどん	せんべい	軟飯・御飯 豆腐ハンバーグ(鶏・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・パン粉・スキムミルク・卵・ケチャップ・中濃ソース・牛乳) ソテー(ほうれん草・玉ねぎ・もやし・コーン・バター) すまし汁(とろろ昆布・舞茸・葱) みかん	人参スティック	焼きうどん
22	おかゆ かれのいのねぎ煮(カレイ・葱・生姜) 炒め物(豚・玉ねぎ・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(南瓜・ほうれん草・えのき) ブルーーン	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれのいのねぎ煮(カレイ・葱・生姜) 炒め物(豚・玉ねぎ・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(南瓜・ほうれん草・えのき) ブルーーン	人参スティック	牛乳かりんどう
24	おかゆ 炒り鶏(鶏・人参・大根・椎茸・里芋) 磯和え(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・焼きのり) みそ汁(なめこ・葱) オレンジ	大根スティック	ヨーグルト せんべい	せんべい	軟飯・御飯 炒り鶏(鶏・人参・大根・椎茸・こんにやく・里芋・ごぼう) 磯和え(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・焼きのり・ごま) みそ汁(なめこ・油揚げ・葱) オレンジ	大根スティック	ヨーグルト クラッカー
25	パン粥(食パン・牛乳) 白身魚のハン粉焼き (カレイ・パン粉・オリーブ油・パセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ) スープ(玉ねぎ・じゃが芋・人参・エリンギ・豆乳) バナナ	じゃが芋 スティック	わかめ粥	せんべい	ロールパン 白身魚のフライ(カレイ・小麦粉・卵・パン粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ) スープ(玉ねぎ・じゃが芋・人参・エリンギ・豆乳) バナナ	じゃが芋 スティック	わかめ軟飯 わかめおにぎり
26	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮(鶏・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・ケチャップ・中濃ソース・トマト缶) ジャーマンポテト(じゃが芋・ウインナー・玉ねぎ・いんげん・バター・パセリ粉) スープ(白菜・セロリー・えのき) キウイフルーツ	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉のケチャップ煮(鶏・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・ケチャップ・中濃ソース・トマト缶) ジャーマンポテト(じゃが芋・ウインナー・玉ねぎ・いんげん・バター・パセリ粉) スープ(白菜・セロリー・えのき) キウイフルーツ	人参スティック	手作りサブシ
27	おかゆ 豆腐のみそ炒め(豚・豆腐・玉ねぎ・人参・葱・ピーマン・生姜・にんにく・ごま油) 和え物(しらす・チンゲン菜・もやし・胡瓜) すまし汁(白玉葱・舞茸・万能ねぎ) グレープフルーツ	胡瓜スティック	ツナパン	せんべい	軟飯・御飯 厚揚げのみそ炒め(豚・生揚げ・玉ねぎ・人参・葱・ピーマン・生姜・にんにく・ごま油) 和え物(しらす・チンゲン菜・もやし・胡瓜・ごま) すまし汁(白玉葱・舞茸・万能ねぎ) グレープフルーツ	胡瓜スティック	ツナパン
28	三色丼(米・鶏・生姜・卵・ほうれん草) サラダ(ツナ缶・胡瓜・人参) のっぺい汁(里芋・人参・葱) もも缶	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	三色丼(米・鶏・生姜・卵・ほうれん草) サラダ(ツナ缶・ツナ缶・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) のっぺい汁(里芋・こんにやく・ごぼう・人参・葱)もも缶	胡瓜スティック	スコーン
29	おかゆ かれのいの照り焼き(カレイ・にんにく・生姜) うま煮(白菜・もやし・人参・いんげん) みそ汁(にら・じゃが芋・えのき) みかん	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 ぶりの照り焼き(ブリ・にんにく・生姜) うま煮(白菜・もやし・人参・いんげん・油揚げ) みそ汁(にら・じゃが芋・えのき) みかん	人参スティック	せんべい
31	おかゆ 洋風煮(豚・玉ねぎ・マッシュルーム・人参・ケチャップ・中濃ソース・牛乳・グリーンピース) サラダ(白菜・胡瓜・りんご) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) チーズ	胡瓜スティック	牛乳くずもち	せんべい	ハヤシライス(米・豚・玉ねぎ・マッシュルーム・人参・ハヤシルー・ケチャップ・中濃ソース・グリーンピース) サラダ(白菜・胡瓜・りんご) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) チーズ	胡瓜スティック	黒糖くずもち

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やっていきます。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。揚げ物でもです！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と思います。

行事食 七草がゆ

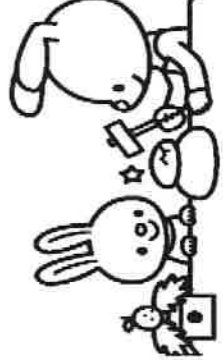


正月七日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べる行事です。元々は中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供え、共に家族で食べ、邪気を祓い、一年の無病息災を祈る行事として始まりました。

今では、お正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなりました。園でも1月7日のおやつに七草がゆを提供します。実際に春の七草を見ながらお話を聞き、そのあと七草がゆを食べます。

1月11日は 鏡開き

鏡もちは年神様へのお供え。大晦日に飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木槌などで割り、おしるこやぜんざいを作って食べる習慣があります。園では鏡もちではありませんが、1月11日のおやつで白玉の入ったおしるこを提供します。



世界の料理

今月は、28日にスコットランドを提供します。イギリスの構成国であるスコットランドが発祥の伝統的な焼き菓子です。小麦粉にバターと砂糖、卵や牛乳などを混ぜ合わせた生地をオーブンで焼いた、とてもシンプルなお菓子です。もともとはパン菓子の一種です。素材でポピュラーでありながら、イギリスのティータイムでは格の高いお菓子で、食べるときにはルーラーがあるようです。園では、卵は入れずにレーズンを加え、のばした生地を三角に切って焼き上げます。どうぞお楽しみに！

