

# 3月 後期・完了食予定献立表

2022年 3月 浦安駅前保育園

		後期				完了期			
	午前おやつ	昼食	カミカミニニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼食	カミカミニニュー	午後おやつ	
1	火	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 豆腐ハンバーグ(鶏・豆腐・ひじき・玉葱・人参・パン粉・スキムミルク・卵・ケチャップ・中濃ソース・牛乳) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ) スープ(白菜・玉葱・豆乳) いちご	胡瓜スティック	パン粥	せんべい	ゆかり軟飯・御飯(米・ゆかり) 豆腐ハンバーグ(鶏・豆腐・ひじき・玉葱・人参・パン粉・スキムミルク・卵・ケチャップ・中濃ソース・牛乳) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・マヨネーズ) スープ(白菜・ベーコン・玉葱・豆乳) いちご	胡瓜スティック	のりじゃこトースト
2	水	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼(鶏・玉葱・生姜) 和え物(小松菜・もやし・人参・ごま油) みそ汁(玉葱・舞茸) オレンジ	人参スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照焼(鶏・玉葱・生姜) 和え物(竹輪・小松菜・もやし・人参・ごま油) みそ汁(油揚げ・玉葱・舞茸) オレンジ	人参スティック	マカロニきな粉
3	木	せんべい	散らし寿司(米・人参・椎茸・卵・絹さや・さくらでんぶ・焼きのり) 鮭の照り焼き(サケ) 和え物(ブロッコリー・キャベツ・もやし・かつお節) すまし汁(菜の花・白玉・えのき) いちご	ブロッコリー	ひなまつりゼリー	せんべい	散らし寿司(米・人参・椎茸・蓮根・油揚げ・卵・絹さや・さくらでんぶ・焼きのり) 鮭のごま照り焼き(サワラ・ごま) 和え物(ブロッコリー・キャベツ・もやし・かつお節) すまし汁(菜の花・白玉・えのき) いちご	ブロッコリー	ひなまつりゼリー ひなあられ
4	金	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) ソテー(ピーマン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(わかめ・玉葱・えのき) キウイフルーツ	人参スティック	かぼちやの茶巾	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) ソテー(ピーマン・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(わかめ・玉葱・えのき) キウイフルーツ	人参スティック	かぼちやドーナツ
5	土	せんべい	ちゃんぽん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ごま油) 和え物(大根・人参・胡瓜・ツナ・ごま油) もも缶	大根スティック	せんべい	せんべい	ちゃんぽん(中華麺・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ごま油) 和え物(大根・人参・胡瓜・ツナ・ごま油) もも缶	大根スティック	動物ビスケット
7	月	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん・サラダ油) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(切干大根・ねぎ) チーズ	人参スティック	バナナケーキ	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・サラダ油) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(切干大根・ねぎ・油揚げ) チーズ	人参スティック	バナナケーキ
8	火	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) 白身魚のパン粉焼き(カレイ・パン粉・パセリ粉・オリーブ油) サラダ(白菜・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱) バナナ	胡瓜スティック	青菜粥	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・サラダ油) サラダ(白菜・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱) バナナ	胡瓜スティック	青菜軟飯 青菜おにぎり
9	水	せんべい	おかゆ チンジャオロース(豚・にんにく・生姜・人参・もやし・ピーマン・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(玉葱・チンゲン菜) オレンジ	人参スティック	せんべい	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・オイスターソース・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(春雨・玉葱・チンゲン菜) オレンジ	人参スティック	手作りサブレ
10	木	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 鶏肉の塩焼(鶏・塩麴) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ・バター) 豚汁(豚・人参・大根・ねぎ・豆腐) ブルーベリー	大根スティック	豆乳プリン	せんべい	ゆかり軟飯・御飯(米・ゆかり) 鶏肉の塩焼(鶏・塩麴) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) 豚汁(豚・人参・大根・ごぼう・ねぎ・豆腐) ブルーベリー	大根スティック	豆乳プリン
11	金	せんべい	おかゆ ブルコギ(豚・にんにく・玉葱・人参・ねぎ・にら・ごま油) サラダ(キャベツ・胡瓜・エリンギ) すまし汁(水菜・白玉・椎茸) もも缶	胡瓜スティック	ボンデケーキ	せんべい	軟飯・御飯 ブルコギ(豚・にんにく・玉葱・人参・ねぎ・にら・春雨・ごま油・ごま) サラダ(キャベツ・ハム・胡瓜・エリンギ・コーン・マヨネーズ) すまし汁(水菜・白玉・椎茸) もも缶	胡瓜スティック	ボンデケーキ
12	土	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) ナムル(切干大根・もやし・胡瓜・エリンギ・人参・ごま油) みそ汁(人参・さつま芋) 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 鮭の塩焼き(サバ) ナムル(切干大根・もやし・胡瓜・エリンギ・人参・ごま油) みそ汁(人参・ごぼう・さつま芋) キウイフルーツ	人参スティック	きな粉 ウエハース
14	月	せんべい	肉味噌うどん(干しうどん・ごま油・豚・生姜・にんにく・人参・ねぎ・椎茸) 南瓜の甘煮(南瓜) すまし汁(かぶ・かぶの葉・玉葱) オレンジ	人参スティック	お好み焼き	せんべい	肉味噌うどん(干しうどん・ごま油・豚・生姜・にんにく・人参・ねぎ・椎茸) 照り揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵・サラダ油) すまし汁(かぶ・かぶの葉・玉葱) オレンジ	人参スティック	お好み焼き
15	火	せんべい	わかめ粥(米・炊き込みわかめ) かれの照焼(カレイ) 和え物(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布・ごま油) みそ汁(豆腐・小松菜・えのき) いちご	胡瓜スティック	スイートポテト	せんべい	わかめ軟飯・御飯(米・炊き込みわかめ) ほっけの塩焼き(ほっけ) 和え物(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布・ごま油) みそ汁(生揚げ・小松菜・えのき) いちご	胡瓜スティック	スイートポテト
16	水	せんべい	おかゆ 鶏の照焼(鶏・にんにく・生姜) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) みそ汁(じゃが芋・にら・えのき) もも缶	人参スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏の照焼(鶏・にんにく・生姜) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐・すりごま) みそ汁(じゃが芋・にら・えのき) もも缶	人参スティック	ベジタブルケーキ
17	木	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・サラダ油・ケチャップ・中濃ソース) サラダ(胡瓜・人参) スープ(白菜・玉葱・しめじ) みかん	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・サラダ油・カレールウ) サラダ(スパゲティ・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ) スープ(白菜・玉葱・しめじ) みかん	胡瓜スティック	ぶどうゼリー

# 3月 後期・完了食予定献立表

2022年 3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
18	金	せんべい おかゆ 鮭の照焼き(サケ) じゃが芋チーズ焼き(じゃが芋・オリーブ油・ チーズ・パセリ粉) スープ(卵・もやし・人参・貝割れ大根) バナナ缶	じゃが芋 スティック	野菜うどん	せんべい 軟飯・御飯 鮭のオーロラ焼き(サケ・玉葱・しめじ・バター・ マヨネーズ・ケチャップ・牛乳) じゃが芋チーズ焼き(じゃが芋・オリーブ油・ チーズ・パセリ粉) スープ(卵・もやし・人参・貝割れ大根) バナナ缶	じゃが芋 スティック	焼きうどん	
19	土	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・生クリーム) 和え物(キャベツ・もやし・鷹節) すまし汁(じゃが芋・ねぎ・舞茸) チーズ	人参スティック	ヨーグルト	せんべい 軟飯・御飯 豚肉のごまクリーム炒め(豚・生揚げ・玉葱・人参・ 椎茸・いんげん・生姜・ごま油・生クリーム・すりごま) 和え物(キャベツ・もやし・鷹節) すまし汁(じゃが芋・ねぎ・舞茸) チーズ	人参スティック	ヨーグルト	
22	火	せんべい おかゆ かれのい照焼き(カレイ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) みそ汁(南瓜・ねぎ・えのき) バナナ	胡瓜スティック	じゃがりょう	せんべい 軟飯・御飯 納豆揚げ(豆腐・納豆・卵・しらす・ねぎ・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) みそ汁(南瓜・ねぎ・えのき) バナナ	胡瓜スティック	じゃがりょう	
23	水	せんべい おかゆ かじきの照焼き(カジキ) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・バター) すまし汁(舞茸・万能ねぎ・大根) オレンジ	大根スティック	カップケーキ	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(ほうれん草・玉葱・もやし・ベーコン・バター) すまし汁(舞茸・万能ねぎ・大根) オレンジ	大根スティック	カップケーキ	
24	木	せんべい パン粥(食パン・牛乳) 野菜のキッシュ(卵・玉葱・人参・ブロッコリー・ チーズ・生クリーム) 和え物(大豆・チンゲン菜・もやし・ツナ・サラダ油) サンコーチョコ(鶏・玉葱・じゃが芋・セロリ・パセリ粉) バナナ	人参スティック	しらす粥	せんべい 黒糖パン 野菜のキッシュ(卵・ハム・玉葱・人参・ブロッコリー・ チーズ・生クリーム) 和え物(大豆・チンゲン菜・もやし・ツナ・サラダ油) サンコーチョコ(鶏・玉葱・じゃが芋・セロリ・パセリ粉) バナナ	人参スティック	しらす軟飯 しらすおにぎり	
25	金	せんべい ビビンバ丼(米・豚・ねぎ・生姜・にんにく・ ほうれん草・もやし・人参・ごま油) サラダ(大根・人参・小松菜・焼のり・ごま油) スープ(かぶ・かぶの葉・舞茸・豆乳) バナナ缶	大根スティック	大学芋	せんべい ビビンバ丼(米・豚・ねぎ・生姜・にんにく・ほうれん草・ もやし・人参・ごま油・ごま) サラダ(大根・ハム・人参・小松菜・焼のり・ごま油) スープ(かぶ・かぶの葉・舞茸・豆乳) バナナ缶	大根スティック	大学芋	
26	土	せんべい おかゆ 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油) みそ汁(水菜・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい 軟飯・御飯 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油) みそ汁(水菜・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	牛乳かりんとう	
28	月	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) 和え物(小松菜・チンゲン菜・エリンギ・胡瓜・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・えのき・貝割れ大根) みかん	胡瓜スティック	和風粥	せんべい 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) 和え物(小松菜・チンゲン菜・エリンギ・胡瓜・ごま油・ごま) すまし汁(とろろ昆布・えのき・貝割れ大根) みかん	胡瓜スティック	五平餅	
29	火	せんべい おかゆ 鮭のムニエル(サケ・小麦粉・バター・パセリ粉) スティック野菜(胡瓜・大根・人参・ごま油) みそ汁(キャベツ・玉葱・えのき) バナナ缶	人参スティック	蒸しパン	せんべい 軟飯・御飯 鮭のムニエル(サケ・小麦粉・バター・パセリ粉) スティック野菜(胡瓜・大根・人参・ごま油) みそ汁(キャベツ・玉葱・えのき) バナナ缶	人参スティック	黒糖蒸しパン	
30	水	せんべい 野菜うどん(干しうどん・豚・キャベツ・人参・玉葱・ ビーマン・ごま油) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) みそ汁(豆腐・ねぎ・なめこ) ブルーン	人参スティック	フルーツ杏仁	せんべい ソース焼きそば(焼きそば麺・豚・キャベツ・人参・ 玉葱・ビーマン・ごま油・中濃ソース・青のり) フライドポテト(じゃが芋・サラダ油・青のり) みそ汁(豆腐・ねぎ・なめこ) ブルーン	人参スティック	フルーツ杏仁	
31	木	せんべい おかゆ かれのい照焼き(カレイ) 和え物(胡瓜・人参・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・クリームコーン・ 卵・ごま油) キウイフルーツ	胡瓜スティック	せんべい	せんべい 軟飯・御飯 エビフライ(エビ・小麦粉・卵・パン粉・サラダ油) パン・サンデー(春雨・胡瓜・人参・ハム・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・コーン・クリームコーン・ 卵・ごま油) キウイフルーツ	胡瓜スティック	ごまクッキー	

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ま  
しょう。

## ひな祭り

ちらし寿司がひな祭りの食事として定着したのは、はっきりとした由来はないようです。しかし、平安時代にお祝いの場で食べられていた「なれ寿司」というものが時代とともに変化して、華やかな見た目のちらし寿司になったと言われています。

3日のひな祭りには、園でもちらし寿司を提供します。鯉糸卵や桜でんぶ、網さやなど、春らしくきれいな色の具材で飾ります。

どうぞお楽しみに♪



## 世界の料理

今月は24日に、パナマの「サンコーチョ」を提供します。パナマは南北アメリカ大陸の境に位置する共和国で、食文化はかつての植民地であったスペインの影響を受けています。

サンコーチョは、お米にピッタリな国民的チキンスープで、鶏肉を芋や玉葱などの野菜と香草類とで煮込んだものです。地域によってはバナナを入れるところもあるそうです。

園では、パセリ粉加えてやさしいあっさりめのスープに仕上げます。

どうぞお楽しみに！