

4月 後期・完了食予定献立表

令和 4年 4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	金	せんべい	おかゆ 豚の洋風煮(豚・じゃが芋・玉葱・人参・ ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(小松菜・もやし・えのき) いちご	じゃが芋 スティック	チヂミ	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・玉葱・人参・ カレー粉・スキムミルク・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(小松菜・もやし・えのき) いちご	じゃが芋 スティック	チヂミ
2	土	せんべい	おかゆ 鶏のみそ漬け焼き(鶏・にんにく) 炒め物(しらす干し・ごま油・スナップえんどう・ 玉葱・エリンギ・人参・ねぎ) すまし汁(水菜・玉葱・舞茸) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏のみそ漬け焼き(鶏・にんにく) 炒め物(しらす干し・ごま油・スナップえんどう・ 玉葱・エリンギ・人参・ねぎ・ごま) すまし汁(水菜・玉葱・舞茸) もも缶	人参スティック	ミレービスケット
4	月	せんべい	おかゆ かれのいの照り焼き(カレイ) 和え物(ほうれん草・もやし・人参) けんちん汁(鶏・人参・ねぎ・豆腐) パン缶	人参スティック	牛乳くず餅	せんべい	軟飯・御飯 かれののみそマヨ焼き(カレイ・マヨネーズ) 和え物(ほうれん草・もやし・人参・すりごま) けんちん汁(鶏・ごぼう・人参・ねぎ・豆腐) パン缶	人参スティック	黒糖くず餅
5	火	せんべい	おかゆ 豚肉のすき焼き風煮物 (豚・白菜・玉葱・椎茸・ねぎ・豆腐) 和え物(ブロッコリー・キャベツ・人参・チーズ) みそ汁(さつま芋・玉葱) キウイフルーツ	さつま芋 スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 豚肉のすき焼き風煮物(豚・白菜・玉葱・椎茸・ しらたき・ねぎ・焼き豆腐・サラダ油) 和え物(ブロッコリー・キャベツ・人参・かつお節) みそ汁(さつま芋・玉葱・油揚げ) キウイフルーツ	さつま芋 スティック	オートミール クッキー
6	水	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) ガーリックバターチキン(鶏・にんにく・バター) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ・豆乳) バナナ	胡瓜スティック	和風粥	せんべい	胚芽食パン ガーリックバターチキン(鶏・にんにく・バター) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・ マヨネーズ・サラダ油) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ・豆乳) バナナ	胡瓜スティック	たけのこ 混ぜ軟飯 たけのこ 混ぜ御飯
7	木	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・グリーンピース) ナムル(もやし・人参・しめじ・ごま油) スープ(チンゲン菜・玉葱・エリンギ) チーズ	人参スティック	大学かぼちゃ	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・グリーンピース) ナムル(もやし・人参・しめじ・ごま油・ごま) スープ(チンゲン菜・玉葱・エリンギ) チーズ	人参スティック	大学かぼちゃ
8	金	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) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) みそ汁(小松菜・玉葱) りんご	じゃが芋 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・サラダ油・人参・ 玉葱・ケチャップ) 春雨サラダ(春雨・胡瓜・人参・ハム・ごま油) みそ汁(油揚げ・小松菜・玉葱) りんご	じゃが芋 スティック	豆乳プリン
9	土	せんべい	おかゆ かれのいの磯辺焼き(カレイ・青のり・サラダ油) 炒め物 (にら・もやし・玉葱・人参・豚・にんにく) すまし汁(舞茸・万能ねぎ・大根) ブルーベリー	大根スティック	ヨーグルト	せんべい	軟飯・御飯 かれのいの磯辺焼き(カレイ・青のり・サラダ油) 炒め物 (にら・もやし・玉葱・人参・豚・にんにく・ごま油) すまし汁(舞茸・万能ねぎ・大根) ブルーベリー	大根スティック	ヨーグルト
11	月	せんべい	おかゆ 鶏の照り焼き(鶏・生姜・にんにく) 和え物(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) すまし汁(三つ葉・椎茸) いちご	人参スティック	パン粥	せんべい	軟飯・御飯 鶏のごま焼き(鶏・生姜・にんにく・卵・ごま) 和え物(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) 苦竹汁(たけのこ・三つ葉・椎茸) いちご	人参スティック	桜マヨトースト
12	火	せんべい	おかゆ 擬製豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏・サラダ油) 炒め物(切干大根・豚・玉葱・万能ねぎ) 豚汁(豚・人参・大根・じゃが芋・ねぎ) グレープフルーツ	じゃが芋 スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 擬製豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏・サラダ油) 炒め物(切干大根・豚・玉葱・万能ねぎ・ カレー粉・サラダ油) 豚汁(豚・人参・大根・じゃが芋・ごぼう・ねぎ) グレープフルーツ	じゃが芋 スティック	りんごゼリー
13	水	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 大根のきんぴら(大根・人参) すまし汁(小松菜・ねぎ・えのき) キウイフルーツ	大根スティック	蒸しパン	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) きんぴら(たけのこ・ごぼう・人参・ごま油) すまし汁(小松菜・ねぎ・えのき) キウイフルーツ	大根スティック	ココア蒸しパン
14	木	せんべい	洋風うどん(うどん・鶏・キャベツ・しめじ・ 玉葱・にんにく・オリーブ油) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ) スープ(セロリ・人参・玉葱) バナナ	胡瓜スティック	ツナ粥	せんべい	香キャベツとベーコンのスパゲティ(スパゲティ・ ベーコン・キャベツ・しめじ・玉葱・にんにく・オリーブ油) マゼランサラダ (じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・マヨネーズ) スープ(セロリ・人参・玉葱) バナナ	胡瓜スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
15	金	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかりふりかけ) 鶏の照り焼き(鶏・生姜) サラダ(キャベツ・胡瓜・りんご・サラダ油) スープ(玉葱・チンゲン菜) オレンジ	胡瓜スティック	かぼちゃ茶巾	せんべい	ゆかり軟飯・御飯(米・ゆかりふりかけ) 鶏の唐揚げ(鶏・生姜・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・りんご・サラダ油) スープ(春雨・玉葱・チンゲン菜) オレンジ	胡瓜スティック	かぼちゃドーナツ
16	土	せんべい	豚丼(米・豚・玉葱・エリンギ・えのき・人参・ねぎ・ 生姜・にんにく) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油) みそ汁(豆腐・なめこ・玉葱) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	豚丼(米・豚・玉葱・エリンギ・えのき・人参・ねぎ・ 生姜・にんにく・ごま油) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油・ごま) みそ汁(豆腐・なめこ・玉葱) もも缶	人参スティック	せんべい

4月 後期・完了食予定献立表

令和 4年 4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	月	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) 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(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) 豆乳スープ(玉葱・ほうれん草・エリンギ・豆乳・パセリ粉) バナナ	胡瓜スティック	洋風粥	せんべい	ロールパン かじきフライ(カジキ・小麦粉・パン粉・卵・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(ベーコン・玉葱・ほうれん草・エリンギ・豆乳・パセリ粉) バナナ	胡瓜スティック	チキンライス
19	火	せんべい	おかゆ 炒り鶏(鶏・人参・大根・じゃが芋・椎茸) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) みそ汁(にら・玉葱・もやし) オレンジ	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 炒り鶏(鶏・人参・大根・じゃが芋・椎茸・ごぼう・サラダ油) 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(にら・玉葱・もやし) オレンジ	大根スティック	黒糖レーズンケーキ
20	水	せんべい	おかゆ ミートローフ(和風ソース)(豚・玉葱・人参・サラダ油・豆腐・卵・パン粉・スキムミルク) サラダ(大根・人参・小松菜・ツナ・ごま油・焼きのり) スープ(キャベツ・万能ねぎ・エリンギ) ブルー	人参スティック	フルーツ杏仁	せんべい	軟飯・御飯 ミートローフ(和風ソース)(豚・玉葱・人参・サラダ油・豆腐・卵・パン粉・スキムミルク) サラダ(大根・人参・小松菜・ツナ・ごま油・焼きのり) スープ(キャベツ・万能ねぎ・エリンギ) ブルー	人参スティック	フルーツ杏仁
21	木	せんべい	おかゆ 旨煮(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(切干大根・南瓜・ねぎ) キウイフルーツ	じゃが芋スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 旨煮(豚・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・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・南瓜・ねぎ) キウイフルーツ	じゃが芋スティック	マカロニきな粉
22	金	せんべい	わかめ粥(米・わかめふりかけ) 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(さつま芋・玉葱・椎茸・バター) すまし汁(豆腐・ねぎ・舞茸) いちご	さつま芋スティック	野菜うどん	せんべい	わかめ軟飯・御飯(米・わかめふりかけ) 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(さつま芋・玉葱・椎茸・ベーコン・バター) すまし汁(豆腐・ねぎ・舞茸) いちご	さつま芋スティック	上海風焼きそば
23	土	せんべい	おかゆ 鶏肉のみぞれ煮(鶏・大根おろし) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・パイン缶・サラダ油) スープ(もやし・にら・エリンギ・ごま油) チーズ	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉のみぞれ煮(鶏・大根おろし) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・パイン缶・サラダ油) スープ(もやし・にら・エリンギ・ごま油) チーズ	胡瓜スティック	どうぶつビスケット
25	月	せんべい	おかゆ 鮭の照り焼き(サケ) ソテー(ビーフン・豚・玉葱・人参・ピーマン) みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき) オレンジ	人参スティック	新じゃがバター	せんべい	軟飯・御飯 鮭の照り焼き(サケ) ソテー(ビーフン・豚・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき) オレンジ	人参スティック	新じゃがバター
26	火	せんべい	ちゃんぽんうどん(うどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ごま油) 南瓜の甘煮(南瓜) バナナ	人参スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 ちゃんぽんうどん(うどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ごま油) ちくわ磯辺揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・サラダ油・卵) バナナ	人参スティック	おかか軟飯 おかかおにぎり
27	水	せんべい	おかゆ カレーの煮つけ(カレー) 煮物(小松菜・もやし・人参) すまし汁(スナップえんどう・大根・舞茸) りんご	大根スティック	オレンジ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 さんが焼き(イワシ・鶏・豆腐・ねぎ・生姜・人参・しそ・サラダ油) 小松菜の信田煮(小松菜・もやし・人参・油揚げ) すまし汁(スナップえんどう・大根・舞茸) りんご	大根スティック	オレンジ蒸しパン
28	木	せんべい	おかゆ 鶏の甘辛炒め(鶏・生姜・じゃが芋・人参・玉葱) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油) みそ汁(玉葱・ほうれん草・えのき) もも缶	じゃが芋スティック	アップルマフィン	せんべい	軟飯・御飯 鶏の甘辛炒め(鶏・生姜・じゃが芋・サラダ油・人参・玉葱) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま・ごま油) みそ汁(玉葱・ほうれん草・えのき) もも缶	じゃが芋スティック	アップルマフィン
30	土	せんべい	おかゆ かれの佃煮焼き(カレー・ゆず果汁) そばろ煮(大根・人参・豚・万能ねぎ・生姜) すまし汁(白玉麩・ねぎ・小松菜) パイン缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鮭の佃煮焼き(サワラ・ゆず果汁) そばろ煮(大根・人参・豚・万能ねぎ・生姜・サラダ油) すまし汁(白玉麩・ねぎ・小松菜) パイン缶	大根スティック	クラッカー

後期は・・・基本的に薄味で素材の味を中心とします。
バナナく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。

知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

(エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素))

- たんぱく質.....体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- 脂肪.....ホルモンや細胞膜などの成分となる。
- 糖質.....体温を維持して、内臓を衝撃から守る。

糖質と食物繊維からなる。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。

食物繊維は腸内環境を整える。

(体の調子を整える栄養素)

- ビタミン.....代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ミネラル.....骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。

郷土料理

今年度から日本の郷土料理を献立に取り入れていきます♪郷土料理とは地域でとれる食材を使った、昔ながらの料理のことです。目指せ47都道府県！ということで、保護者の方からのご意見もいただけたらと考えております☆

今月は、27日に千葉県郷土料理「さんが焼き」を提供します。さんが焼きは、南房総の漁師料理で、一言で言うと「なめろう焼き」です。新鮮な魚に味噌などを入れ、薬味野菜と共に粘りが出るまでよく叩いたなめろうを焼き上げたものがさんが焼きです。鉄板の上で焼いたり、貝殻に詰めて網の上で焼く方法もあるそうです。魚の種類は、アジやイワシ、サンマを用いることが多いようです。保育園でもイワシを使ったさんが焼きを提供します。どうぞお楽しみに！！