

6月 後期・完了食予定献立表

令和4年 6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	水	せんべい	おかゆ かれのい照焼き(カレイ) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(大根・万能ねぎ・舞茸) パイン缶	大根スティック	オレンジゼリー	せんべい	軟飯・御飯 かに玉(甘酢あん)(ねぎ・人参・椎茸・ごま油・卵・ かににかまぼこ・豆腐・ケチャップ) 炒め物(春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(大根・万能ねぎ・舞茸) パイン缶	大根スティック	オレンジゼリー
2	木	せんべい	肉味噌うどん(うどん・豚・生薑・にんにく・人参・ ねぎ・椎茸・サラダ油) 青のりポチト(じゃが芋・青のり) すまし汁(小松菜・玉葱・白玉麩) バナナ	人参スティック	ツナ粥	せんべい	肉味噌うどん(うどん・ごま油・豚・生薑・にんにく・ 人参・ねぎ・椎茸・サラダ油) 竹輪の揚げ(竹輪・ 青のり・小麦粉・卵・サラダ油) すまし汁(小松菜・玉葱・白玉麩) バナナ	人参スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
3	金	せんべい	おかゆ 鮭のオーリーブ焼き (サケ・小麦粉・オーリーブ油・パセリ粉) サラダ(じゃが芋・人参・胡瓜) スープ(かぶの葉・かぶ・えのき) オレンジ	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鮭のオーリーブ焼き (サケ・小麦粉・オーリーブ油・パセリ粉) サラダ(じゃが芋・人参・胡瓜・マヨネーズ・すりごま) スープ(かぶの葉・かぶ・えのき) オレンジ	胡瓜スティック	豆腐 ガトーンショコラ
4	土	せんべい	豚丼(米・豚・玉葱・舞茸・人参・ねぎ・生薑・ にんにく) 和え物(もやし・人参・ごま油) みそ汁(豆腐・なめこ・万能ねぎ) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	豚丼 (米・玉葱・舞茸・人参・ねぎ・生薑・にんにく・ごま油) 和え物(もやし・人参・ごま油・ごま) みそ汁(豆腐・なめこ・万能ねぎ) もも缶	人参スティック	どうぶつ ビスケット
6	月	せんべい	おかゆ 鶏のつくね焼き(鶏・玉葱・人参・えのき・豆腐・卵) サラダ(胡瓜・人参) スープ(キャベツ・玉葱・エリンギ) グレープフルーツ	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏のつくね焼き(鶏・玉葱・人参・えのき・豆腐・卵) スパゲティ-サラダ(スパゲティ-・胡瓜・人参・ ハム・マヨネーズ) スープ(キャベツ・玉葱・エリンギ) グレープフルーツ	胡瓜スティック	ごまクッキー
7	火	せんべい	おかゆ 豚のしぐれ煮(豚・玉葱・人参・生薑) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) すまし汁(舞茸・ねぎ・大根) パイン缶	大根スティック	野菜うどん	せんべい	軟飯・御飯 豚のしぐれ煮 (豚・玉葱・ごぼう・人参・生薑・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) すまし汁(舞茸・ねぎ・大根) パイン缶	大根スティック	焼きうどん
8	水	せんべい	おかゆ 鮭の西京焼き(サケ) 卵の花炒り煮(おから・人参・椎茸・ねぎ) けんちん汁(鶏・豆腐・大根・人参・ねぎ・ごま油) オレンジ	人参スティック	カップケーキ	せんべい	軟飯・御飯 鮭の西京焼き(サケ) 卵の花炒り煮 (おから・さつま揚げ・人参・椎茸・ねぎ・サラダ油) けんちん汁(鶏・豆腐・大根・人参・ごぼう・ねぎ・ごま油) オレンジ	人参スティック	カップケーキ
9	木	せんべい	おかゆ 卵とじ (鶏・凍り豆腐・玉葱・人参・椎茸・卵・焼きのり) 和え物(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布・ごま油) みそ汁(南瓜・玉葱・白玉麩) キウイフルーツ	胡瓜スティック	牛乳くず餅	せんべい	軟飯・御飯 卵とじ(鶏・凍り豆腐・玉葱・人参・椎茸・卵・焼きのり・ サラダ油) 和え物(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布・ごま油・ごま) みそ汁(南瓜・玉葱・白玉麩) キウイフルーツ	胡瓜スティック	黒糖くず餅
10	金	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) かじきのパン粉焼き (カジキ・小麦粉・パン粉・オーリーブ油・パセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) 豆乳スープ(しめじ・エリンギ・玉葱・豆乳) もも缶	人参スティック	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・みかん缶・サラダ油) 豆乳スープ(しめじ・エリンギ・玉葱・豆乳) もも缶	人参スティック	カレーピラフ
11	土	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼き(鶏・玉葱・生薑) 和え物(小松菜・人参・えのき・卵・ごま油) みそ汁(にら・玉葱・もやし) ブルーベリー	人参スティック	ヨーグルト	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照焼き(鶏・玉葱・生薑) 和え物 (小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン・ごま油) みそ汁(にら・玉葱・もやし) ブルーベリー	人参スティック	ヨーグルト
13	月	せんべい	おかゆ 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・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(もやし・セロリ・エリンギ) チーズ	じゃが芋 スティック	フルーツ杏仁	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・玉葱・人参・ サラダ油・カレールウ・スキムミルク) サラダ (キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(もやし・セロリ・エリンギ) チーズ	じゃが芋 スティック	フルーツ杏仁
14	火	せんべい	おかゆ かれのい照焼き(カレイ) 和え物(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) すまし汁(わかめ・ねぎ・白玉麩) アメリカンチェリー	人参スティック	パン粥	せんべい	軟飯・御飯 かれのいのみそマヨ焼き(カレイ・マヨネーズ) 和え物(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) すまし汁(わかめ・ねぎ・白玉麩) アメリカンチェリー	人参スティック	のりじゃこトースト
15	水	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) サラダ(ツナ・胡瓜・人参) みそ汁(玉葱・大根・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 納豆揚げ(豆腐・納豆・卵・しらす・ねぎ・サラダ油) サラダ(竹輪・ツナ・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) みそ汁(玉葱・大根・えのき) キウイフルーツ	大根スティック	ココア蒸しパン
16	木	せんべい	ピビンバ丼(米・サラダ油・豚・ねぎ・生薑・ にんにく・ほうれん草・もやし・人参・ごま油) 和え物(胡瓜・人参・ごま油) スープ(にら・卵・玉葱) オレンジ	胡瓜スティック	じゃがバター	せんべい	ピビンバ丼(米・サラダ油・豚・ねぎ・生薑・ にんにく・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま) パンサンデー(春雨・ハム・胡瓜・人参・ごま油) スープ(にら・卵・玉葱) オレンジ	胡瓜スティック	じゃがバター
17	金	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麩焼き(鶏・塩麩) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ・バター) すまし汁(小松菜・ねぎ・えのき) もも缶	人参スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麩焼き(鶏・塩麩) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) すまし汁(小松菜・ねぎ・えのき) もも缶	人参スティック	豆乳プリン

6月 後期・完了食予定献立表

令和4年 6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 土	せんべい	おかゆ 豆腐の旨煮(豆腐・豚・玉葱・人参・えのき・生姜) ジャーマンポテト (じゃが芋・玉葱・いんげん・バター・パセリ粉) みそ汁(切干大根・万能ねぎ) パイン缶	じゃが芋 スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 豆腐の旨煮(豆腐・豚・玉葱・人参・たけのこ・えのき・ 生姜・ごま油) ジャーマンポテト (じゃが芋・ウインナー・玉葱・いんげん・バター・パセリ粉) みそ汁(切干大根・万能ねぎ・油揚げ) パイン缶	じゃが芋 スティック	ミレービスケット
20 月	せんべい	おかゆ 擬製豆腐(鶏・人参・玉葱・豆腐・卵・サラダ油) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・バター) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・えのき) キウイフルーツ	人参スティック	ぶどうゼリー	せんべい	軟飯・御飯 擬製豆腐(鶏・人参・玉葱・豆腐・卵・サラダ油) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・バター) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・えのき) キウイフルーツ	人参スティック	ぶどうゼリー
21 火	せんべい	あんかけうどん(うどん・豚・生姜・にんにく・人参・ キャベツ・もやし・椎茸) サラダ(大根・人参・胡瓜) 中華風コンソープ (玉葱・チンゲン菜・クリームコーン・卵・ごま油) バナナ	大根スティック	しそひじき粥	せんべい	あんかけ焼きそば(焼きそば麺・ごま油・豚・生姜・ にんにく・人参・キャベツ・もやし・椎茸) サラダ(大根・人参・胡瓜・マヨネーズ・ごま油・すりごま) 中華風コンソープ (玉葱・チンゲン菜・コーン・クリームコーン・卵・ごま油) バナナ	大根スティック	しそひじき軟飯 しそひじき おにぎり
22 水	せんべい	おかゆ ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ 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・人参・チーズ・サラダ油) スープ(アスパラ・玉葱・しめじ) オレンジ	胡瓜スティック	大学かぼちゃ	せんべい	軟飯・御飯 ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク・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(アスパラ・玉葱・しめじ) オレンジ	胡瓜スティック	大学かぼちゃ
23 木	せんべい	おかゆ かれの野菜あんかけ (カレイ・玉葱・人参・ピーマン) 和え物(小松菜・もやし・人参) みそ汁(白玉粒・舞茸・水菜) パイン缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 おじの卵蒸し揚げ (アジ・サラダ油・玉葱・人参・ピーマン) 和え物(小松菜・もやし・人参・すりごま) みそ汁(白玉粒・舞茸・水菜) パイン缶	人参スティック	納豆焼き
24 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・グリーンピース) ナムル(もやし・人参・ほうれん草・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・えのき) メロン	人参スティック	きな粉蒸しパン	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・ほうれん草・ごま油・ごま) スープ(玉葱・チンゲン菜・えのき) メロン	人参スティック	きな粉蒸しパン
25 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) すまし汁(水菜・玉葱・舞茸) もも缶	大根スティック	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) すまし汁(水菜・玉葱・舞茸) もも缶	大根スティック	せんべい
27 月	せんべい	わかめ粥(米・わかめふりかけ) 鮭の照焼き(サケ) 和え物(鶏・もやし・胡瓜・人参) スープ(玉葱・にら) オレンジ	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	わかめ軟飯・御飯(米・わかめふりかけ) 豆腐のふわりボール(豆腐・ながいも・むきえび・ 干しえび・キャベツ・サラダ油) パンパシジー (鶏・もやし・胡瓜・人参・ごま油・マヨネーズ・すりごま) スープ(春雨・玉葱・にら) オレンジ	胡瓜スティック	オートミール クッキー
28 火	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(なす・ねぎ・舞茸) チーズ	じゃが芋 スティック	バナナケーキ	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・サラダ油) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(なす・ねぎ・舞茸) チーズ	じゃが芋 スティック	バナナケーキ
29 水	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) 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・生クリーム) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(いんげん・セロリ・玉葱) バナナ	人参スティック	洋風粥	せんべい	胚芽食パン 鶏肉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・ 生クリーム・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(いんげん・セロリ・玉葱) バナナ	人参スティック	バターコーン ピラフ
30 木	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 炒り煮(ひじき・大豆・さつま揚げ・人参) さつま汁(鶏・椎茸・人参・大根・万能ねぎ) グレープフルーツ	大根スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) 炒り煮(ひじき・大豆・さつま揚げ・人参) さつま汁(鶏・椎茸・ごんにやく・ごぼう・人参・大根・ サラダ油・生揚げ・万能ねぎ・黒砂糖) グレープフルーツ	大根スティック	マカロニきな粉

後期は・・・基本的に薄味で素材の味を中心とします。
バナナくらいのお菓子が目安となります。
カミカミごっこ、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きま
しょう。

食中毒に注意

梅雨の季節に気がかりなことが食中毒。子どもは食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
- (5) 料理は食べきれぬ量で調理するなど、残らないよう工夫をする。

家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。
ぜひ実践してみてください。



郷土料理

今月は、30日に鹿児島県の郷土料理「さつま汁」を提供します。
さつま汁のさつまとは、さつま芋やさつま揚げではなく、「さつま鶏」
を使うことに由来していると伝えられています。
材料は、鶏肉の他に大根、人参、ごぼう、こんにやくなどを用いるこ
とが多いですが、家庭ごとに身近にある食材を使って調理すること
もあるそうです。
味噌で味付けをし、黒砂糖も加えてコクを出すのがポイントです。
鹿児島県では現在でも家庭でよく作られ、学校でも給食の献立や
家庭科の授業で作る機会もあり、幅広い世代に親しまれている料
理です。
具だくさんで鶏と野菜のうま味がたっぷりな「さつま汁」、
どうぞお楽しみに！！

