

# 10月 後期・完了食予定献立表

2023年10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
2	月	せんべい	おかゆ 鶏の海苔焼き(鶏・生姜・にんにく・海苔) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) すまし汁(椎茸・玉ねぎ・白玉麩) キウイフルーツ	人参スティック	オレンジゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鶏の海苔焼き(鶏・生姜・にんにく・海苔) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) すまし汁(椎茸・玉ねぎ・白玉麩) キウイフルーツ	人参スティック	オレンジゼリー
3	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 甘辛炒め(じゃが芋・玉ねぎ・しめじ・いんげん) みそ汁(ほうれん草・葱) 巨峰	じゃが芋 スティック	人参ケーキ	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) 甘辛炒め(じゃが芋・玉ねぎ・しめじ・いんげん・サラダ油・ マヨネーズ) みそ汁(ほうれん草・葱・油揚げ) 巨峰	じゃが芋 スティック	人参ケーキ
4	水	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・じゃが芋・玉ねぎ・人参・エリンギ・ にんにく・生姜・オリーブ油・トマト缶・パセリ粉) サラダ(大豆・チンゲン菜・えのき・ツナ・サラダ油) スープ(キャベツ・もやし・しめじ) パイン缶	人参スティック	豆乳くず餅	せんべい	軟飯・御飯 アリチャ(豚・じゃが芋・玉ねぎ・人参・エリンギ・にんにく・ 生姜・オリーブ油・トマト缶・カレー粉・パセリ粉) サラダ(大豆・チンゲン菜・えのき・ツナ・サラダ油) スープ(キャベツ・もやし・しめじ) パイン缶	人参スティック	黒糖くず餅
5	木	せんべい	おかゆ 豆腐ハンバーグ(鶏・人参・玉ねぎ・豆腐・サラダ油) 炒め物(豚・玉ねぎ・人参・もやし・にら・ごま油) すまし汁(水菜・葱・舞茸) りんご	人参スティック	オレンジゼリー	せんべい	軟飯・御飯 寝製豆腐(鶏・人参・玉ねぎ・豆腐・卵・サラダ油) 炒め物(春雨・豚・玉ねぎ・人参・もやし・にら・ごま油) すまし汁(水菜・葱・舞茸) りんご	人参スティック	ピーチフルーチェ
6	金	せんべい	おかゆ 鶏の照り焼き(鶏) サラダ(さつまいも・じゃが芋・人参・胡瓜・ にんにく・オリーブ油) スープ(玉ねぎ・小松菜) オレンジ	胡瓜スティック	洋風粥	せんべい	軟飯・御飯 鶏のカレーマヨ焼き(鶏・にんにく・カレー粉・ マヨネーズ・小麦粉) サラダ(さつまいも・じゃが芋・人参・胡瓜・にんにく・オリーブ油) スープ(玉ねぎ・小松菜・コーン) オレンジ	胡瓜スティック	チキンライス
7	土	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) きんぴら(じゃが芋・人参・ごま油) みそ汁(なめこ・豆腐・万能葱) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 ほっけの塩焼き(ホッケ) きんぴら(蓮根・人参・油揚げ・ごま油) みそ汁(なめこ・豆腐・万能葱) もも缶	人参スティック	ミレービスケット
10	火	せんべい	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 (豆腐・鶏・玉ねぎ・人参・椎茸) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) すまし汁(小松菜・葱・舞茸) 柿	胡瓜スティック	みそ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 厚揚げのそぼろ煮 (生揚げ・鶏・玉ねぎ・人参・椎茸・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) すまし汁(小松菜・葱・舞茸) 柿	胡瓜スティック	みそ蒸しパン
11	水	せんべい	おかゆ かれのい照り焼き(カレイ) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油) みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・エリンギ) パイン缶	さつまいも スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 あじの痛焼き(アジ・生姜・サラダ油) 和え物(春雨・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油) みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・エリンギ) パイン缶	さつまいも スティック	じゃがいもバター
12	木	せんべい	豆乳担々麺(うどん・ごま油・豚・椎茸・生姜・ にんにく・葱・チンゲン菜・豆乳) 南瓜の甘煮(南瓜) バナナ	人参スティック	和風粥	せんべい	豆乳担々麺(中華麺・ごま油・豚・椎茸・生姜・にんにく・ 葱・チンゲン菜・コーン・すりごま・豆乳) 湯刃揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵・サラダ油) バナナ	人参スティック	栗軟飯 栗御飯
13	金	せんべい	おかゆ 回鍋肉(豚・キャベツ・人参・もやし・葱・ピーマン) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) スープ(クリームコーン・玉ねぎ・チンゲン菜・ごま油) ブルー	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 回鍋肉(豚・キャベツ・人参・もやし・葱・ピーマン・サラダ油) サラダ(春雨・胡瓜・人参・竹輪・ごま油) スープ(卵・クリームコーン・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン・ ごま油) ブルー	胡瓜スティック	チーズポパイ ケーキ
14	土	せんべい	おかゆ 鶏のみそ漬焼き(鶏・にんにく) 和え物(切干大根・もやし・胡瓜・人参・ごま油) すまし汁(わかめ・もやし・玉ねぎ) パイン缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏のみそ漬焼き(鶏・にんにく) 和え物(切干大根・もやし・胡瓜・人参・ごま油・ごま) すまし汁(わかめ・もやし・玉ねぎ) パイン缶	人参スティック	ヨーグルト
16	月	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ケチャップ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(玉ねぎ・エリンギ・しめじ・豆乳) ブルー	胡瓜スティック	フルーツポンチ	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・玉ねぎ・人参・サラダ油・ カレーパウダー・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(玉ねぎ・エリンギ・しめじ・豆乳) チーズ	胡瓜スティック	フルーツ杏仁
17	火	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) すまし汁(白玉ふ・舞茸・玉ねぎ) オレンジ	人参スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) すまし汁(白玉ふ・舞茸・玉ねぎ) オレンジ	人参スティック	りんごゼリー
18	水	せんべい	おかゆ 鶏肉の照り焼き(鶏・玉ねぎ・生姜) 和え物(小松菜・人参・もやし) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・葱) もも缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照り焼き(鶏・玉ねぎ・生姜) ごま和え(小松菜・人参・もやし・すりごま) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ごぼう・葱) もも缶	大根スティック	米粉のクッキー
19	木	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(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・小松菜・人参・ごま油・にんにく) スープ(チンゲン菜・えのき・玉ねぎ) もも缶	さつまいも スティック	さつまいもきな粉	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(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・小松菜・人参・ごま油・にんにく・ごま) スープ(チンゲン菜・えのき・玉ねぎ) もも缶	さつまいも スティック	マカロニきな粉

# 10月 後期・完了食予定献立表

2023年 10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
20	金	せんべい	おかゆ 豆腐ハンバーグ(鶏・玉ねぎ・人参・豆腐・ひじき・ サラダ油) 炒め物(豚・玉ねぎ・人参・もやし・ニラ・ごま油) すまし汁(小松菜・葱・椎茸) りんご	人参スティック	みかんゼリー	せんべい	軟飯・御飯 厚焼き卵(卵・玉ねぎ・人参・豆腐・ひじき・サラダ油) 炒め物(春雨・豚・玉ねぎ・人参・もやし・ニラ・ごま油) すまし汁(小松菜・葱・椎茸) りんご	人参スティック	ぶどうフルーチェ
21	土	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 高野豆腐の煮物 (高野豆腐・人参・椎茸・いんげん) みそ汁(南瓜・玉ねぎ・白玉麩) ブルーベリー	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鯖の塩焼き(サバ) 高野豆腐の煮物 (高野豆腐・人参・椎茸・油揚げ・いんげん) みそ汁(南瓜・玉ねぎ・白玉麩) ブルーベリー	人参スティック	きな粉 ウエハース
23	月	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 甘辛炒め(じゃが芋・玉ねぎ・しめじ・いんげん・ サラダ油) みそ汁(ほうれん草・葱) キウイフルーツ	じゃが芋 スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 ほっけの塩焼き(ホッケ) 甘辛炒め(じゃが芋・玉ねぎ・しめじ・いんげん・サラダ油・ マヨネーズ) みそ汁(ほうれん草・葱・油揚げ) キウイフルーツ	じゃが芋 スティック	黒糖レーズン ケーキ
24	火	せんべい	おかゆ 鶏の照り焼き(鶏・にんにく) トマト煮(玉ねぎ・さつまいも・南瓜・黄ピーマン・人参・ にんにく・オリーブ油・トマト缶・ケチャップ) スープ(玉ねぎ・小松菜) オレンジ	さつまいも スティック	ゆかり粥	せんべい	食パン ガーリック・バターチキン(鶏・にんにく・小麦粉・バター) トマト煮(ウインナー・玉ねぎ・さつまいも・南瓜・黄ピーマン・ 人参・にんにく・オリーブ油・トマト缶・ケチャップ) スープ(玉ねぎ・小松菜・コーン) オレンジ	さつまいも スティック	しそひじき軟飯 しそひじき おにぎり
25	水	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉ねぎ・サラダ油・ グリーンピース) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) すまし汁(豆腐・万能葱・舞茸) 柿	胡瓜スティック	オレンジ蒸しパン	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・サラダ油・ グリーンピース) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) すまし汁(豆腐・万能葱・舞茸) 柿	胡瓜スティック	オレンジ蒸しパン
26	木	せんべい	おかゆ かれのい照り焼き(カレー・生姜・にんにく) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油) みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・エリンギ) パイン缶	人参スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 鯖の和風ムニエル(サバ・生姜・にんにく・サラダ油) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油) みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・エリンギ) パイン缶	人参スティック	じゃが芋の ごまがらめ
27	金	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・ にら・もやし・葱・ごま油) 南瓜の甘露(南瓜) バナナ	胡瓜スティック	ツナ粥	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・にら・ もやし・葱・ごま油) 磯辺揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵・サラダ油) バナナ	胡瓜スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
28	土	せんべい	おかゆ 鶏の酢醤油煮(鶏・葱) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能葱・サラダ油) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき) 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・葱) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能葱・サラダ油) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき) もも缶	大根スティック	せんべい
30	月	せんべい	おかゆ 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚・キャベツ・人参・ もやし・葱・ピーマン・サラダ油) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) スープ(チンゲン菜・トマト) ブルーベリー	胡瓜スティック	みかんゼリー	せんべい	軟飯・御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚・キャベツ・人参・もやし・葱・ ピーマン・サラダ油) サラダ(春雨・胡瓜・人参・竹輪・ごま油) スープ(チンゲン菜・トマト・コーン) ブルーベリー	胡瓜スティック	ベジタブルケーキ
31	火	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・にんにく・人参・玉ねぎ・ピーマン・ エリンギ・ケチャップ・中濃ソース・豆乳) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参) スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツポンチ(ぶどうゼリー・もも缶・みかん缶・ バナナ・キウイフルーツ)	じゃが芋 スティック	南瓜の茶巾	せんべい	おばけカレー (米・干しぶどう・豚・にんにく・人参・玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・ サラダ油・カレールー) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・マヨネーズ) スープ(マカロニ・ほうれん草・しめじ) フルーツポンチ(ぶどうゼリー・もも缶・みかん缶・バナナ・ キウイフルーツ)	じゃが芋 スティック	大学南瓜

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。

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たいと思います。

## 総合避難訓練

10/18は総合避難訓練を行います。  
非常食の味や食べ方を知るため、この日の給食では、米粉のクッキーを提供します。(完了期)  
保育園では、“食物アレルギー特定原材料等27品目”不使用の非常食を用意し、  
食物アレルギーを持つ子でも安心して食べられるようにしています。



## \* ☆ \* ハロウィンメニュー (完了期)

- ◆おばけカレー
- ◆ポテトサラダ
- ◆マカロニスープ
- ◆フルーツポンチ
- おやつ——
- ◆大学かぼちゃ

