

11月 後期・完了食予定献立表

2023年 11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
1	水	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・にら) サラダ(大根・人参・小松菜・のり・ごま油) みそ汁(さつま芋・玉葱・エリンギ) 柿	大根スティック	蒸しパン	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) サラダ(大根・ハム・人参・小松菜・のり・ごま油) みそ汁(さつま芋・玉葱・エリンギ) 柿	大根スティック	バナナケーキ
2	木	せんべい	おかゆ かじきのパン粉焼き(カジキ・パン粉・パセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参) スープ(じゃが芋・玉葱・セロリ) バナナ	胡瓜スティック	洋風粥	せんべい	食パン 鯖フライ(サバ・小麦粉・卵・パン粉・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) スープ(じゃが芋・玉葱・セロリ) バナナ	胡瓜スティック	チキンライス
4	土	せんべい	おかゆ 鶏むね肉のみそ焼き(鶏・サラダ油) 煮物(大豆水煮・人参・大根) すまし汁(椎茸・しめじ・玉葱) パン缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏むね肉のごまみそ焼き(鶏・ごま・サラダ油) 五目大豆煮(大豆水煮・こんにやく・油揚げ・人参・大根) すまし汁(椎茸・しめじ・玉葱) パン缶	人参スティック	ねじり棒棒
6	月	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・小松菜・しめじ・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・クリームコーン・ごま油) りんご	人参スティック	わかめ粥	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・小松菜・しめじ・ごま油・ごま) スープ(玉葱・チンゲン菜・コーン・クリームコーン・卵・ごま油) りんご	人参スティック	黒糖蒸しパン
7	火	せんべい	おかゆ かじきの照り焼き(カジキ) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ねぎ) パン缶	大根スティック	青菜粥	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・コーン・バター) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ごぼう・ねぎ) パン缶	大根スティック	メロンフルーチェ
8	水	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・ にんにく・サラダ油・カレーウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) キウイフルーツ	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	キーマカレー(米・豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・ にんにく・サラダ油・カレーウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) キウイフルーツ	胡瓜スティック	オートミール クッキー
9	木	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 根菜の旨煮(人参・大根・里芋・いんげん・) すまし汁(わかめ・玉葱・舞茸) もも缶	大根スティック	オレンジゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 根菜の旨煮(人参・大根・里芋・いんげん・さつま揚げ・ サラダ油) すまし汁(わかめ・玉葱・舞茸) もも缶	大根スティック	オレンジゼリー
10	金	せんべい	おかゆ つくね(鶏・豆腐・玉葱・生姜・ごま油) 菜種和え(小松菜・人参・えのき) みそ汁(南瓜・万能ねぎ・しめじ) オレンジ	人参スティック	ゆかり粥	せんべい	軟飯・御飯 運根入りつくね(鶏・豆腐・玉葱・生姜・蓮根・ごま油) 菜種和え(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) みそ汁(南瓜・万能ねぎ・しめじ) オレンジ	人参スティック	しそひじき軟飯 しそひじき御飯
11	土	せんべい	おかゆ かれのいれ煮付け(カレイ・生姜) みそ炒め(豚・茄子・ピーマン・人参・ねぎ・ごま油) すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ) パン缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれのいれ煮付け(カレイ・生姜) みそ炒め(豚・茄子・ピーマン・人参・ねぎ・ごま油) すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ) パン缶	人参スティック	ヨーグルト
13	月	せんべい	おかゆ 鶏肉のマーマレード焼き(鶏・マーマレード) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(カリフラワー・玉葱・セロリ) もも缶	胡瓜スティック	豆乳ゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉のマーマレード焼き(鶏・マーマレード) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(カリフラワー・玉葱・セロリ) もも缶	胡瓜スティック	豆乳プリン
14	火	せんべい	ミートソースうどん(うどん・豚・にんにく・ サラダ油・玉葱・人参・トマト缶・ケチャップ・ ソース・豆乳) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参) 豆乳スープ(白菜・玉葱・舞茸・豆乳) バナナ	人参スティック	おかか粥	せんべい	スパゲティ・ミートソース(スパゲティ・オリーブ油・豚・ にんにく・サラダ油・玉葱・人参・トマト缶・ケチャップ・ ソース・スキムミルク・粉チーズ) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) 豆乳スープ(白菜・玉葱・舞茸・豆乳) バナナ	人参スティック	おかか軟飯 おかかおにぎり
15	水	せんべい	おかゆ 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・里芋) 納豆和え(納豆・ほうれん草・もやし・人参) みそ汁(にら・えのき) オレンジ	大根スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・こんにやく・蓮根・ごぼう・里芋) 納豆和え(納豆・ほうれん草・もやし・人参) みそ汁(油揚げ・にら・えのき) オレンジ	大根スティック	りんごゼリー
16	木	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 鮭の塩焼き(サケ) パンサンデー(胡瓜・人参・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・えのき・万能ねぎ) パン缶	胡瓜スティック	和風粥	せんべい	ゆかり軟飯・御飯(米・ゆかり) 鮭の塩焼き(サケ) パンサンデー(春雨・コーン・胡瓜・人参・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・えのき・万能ねぎ) パン缶	胡瓜スティック	のりじゃこトースト
17	金	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) サラダ(大根・人参・小松菜・海苔・ごま油) みそ汁(さつま芋・玉葱・エリンギ) 柿	人参スティック	さつま芋きな粉	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) サラダ(大根・ハム・人参・小松菜・海苔・ごま油) みそ汁(さつま芋・玉葱・エリンギ) 柿	人参スティック	マカロニきな粉
18	土	せんべい	おかゆ 鶏肉の照り焼き(鶏・玉葱・生姜) ゆかり和え(キャベツ・もやし・胡瓜・ゆかり・ごま油) すまし汁(大根・ねぎ・舞茸) もも缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照り焼き(鶏・玉葱・生姜) ゆかり和え(キャベツ・もやし・胡瓜・ゆかり・ごま油) すまし汁(大根・ねぎ・舞茸) もも缶	大根スティック	せんべい

11月 後期・完了食予定献立表

2023年 11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	月	せんべい おかゆ 鶏のトマト煮(鶏・サラダ油・じゃが芋・にんにく・ケチャップ・ソース・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・サラダ油) スープ(セロリー・玉葱・しめじ) バナナ	人参スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 チキンティッカ(鶏・サラダ油・じゃが芋・にんにく・カレー粉・マヨネーズ・ケチャップ・ソース) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(セロリー・玉葱・しめじ) バナナ	人参スティック	納豆チャーハン
21	火	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) 中華和え(切干大根・チンゲン菜・人参・えのき・ごま油) スープ(玉葱・にら) りんご	人参スティック	オレンジ蒸しパン	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) 中華和え(切干大根・チンゲン菜・人参・えのき・ごま油・ごま) スープ(春雨・玉葱・にら) りんご	人参スティック	オレンジ蒸しパン
22	水	せんべい おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし) みそ汁(人参・大根) パン缶	大根スティック	みかんゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サバ) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・ベーコン・バター) みそ汁(人参・大根・ごぼう) パン缶	大根スティック	りんごブルーチェ
24	金	せんべい おかゆ 鶏肉の照り焼き(鶏) きんぴら(人参・じゃが芋) すまし汁(わかめ・玉葱・しめじ) もも缶	人参スティック	ぶどうゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の醤油マヨ焼き(鶏・マヨネーズ・にんにく・ごま油) きんぴら(蓮根・人参・いんげん・さつま揚げ・サラダ油) すまし汁(わかめ・玉葱・しめじ) もも缶	人参スティック	ぶどうゼリー
25	土	せんべい おかゆ さわらのレモン焼き (サワラ・玉葱・人参・えのき・サラダ油・レモン汁) 煮物(鶏・人参・椎茸・凍り豆腐・いんげん) すまし汁(白玉ふ・舞茸・ねぎ) ブルー	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 さわらのレモン焼き (サワラ・玉葱・人参・えのき・サラダ油・レモン汁) 煮物(鶏・人参・椎茸・凍り豆腐・いんげん) すまし汁(白玉ふ・舞茸・ねぎ) ブルー	人参スティック	牛乳かりんとう
27	月	せんべい おかゆ ミートローフ(豚・玉葱・人参・豆腐・パン粉) 和え物(小松菜・人参・もやし・ごま油) みそ汁(里芋・万能ねぎ・しめじ) オレンジ	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 ミートローフ(豚・玉葱・人参・豆腐・卵・パン粉・スキムミルク) 和え物(小松菜・人参・もやし・コーン・ごま油) みそ汁(里芋・万能ねぎ・しめじ) オレンジ	人参スティック	チヂミ
28	火	せんべい おかゆ 鶏肉の甘酢煮(鶏・玉葱・にんにく・生姜・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(かぶ・かぶの葉・セロリ) チーズ	胡瓜スティック	フルーツポンチ	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の甘酢煮(鶏・玉葱・にんにく・生姜・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(かぶ・かぶの葉・セロリ) チーズ	胡瓜スティック	フルーツ杏仁
29	水	せんべい ほうとう風うどん (干しうどん・南瓜・豚・白菜・人参・椎茸・ねぎ) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) バナナ	人参スティック	ツナ粥	せんべい	ほうとう風うどん (干しうどん・南瓜・豚・白菜・ごぼう・人参・椎茸・ねぎ) 鱈辺揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵・サラダ油) バナナ	人参スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
30	木	せんべい おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・さつま芋・人参・玉葱・ サラダ油・グリーンピース) 納豆和え(納豆・ほうれん草・もやし・人参) みそ汁(ニラ・えのき) もも缶	さつま芋 スティック	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 肉じゃが(豚・じゃが芋・さつま芋・人参・玉葱・しらたき・ サラダ油・グリーンピース) 納豆和え(納豆・ほうれん草・もやし・人参) みそ汁(油揚げ・ニラ・えのき) もも缶	さつま芋 スティック	豆乳くずもち

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きたいと思います。

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いでしょう。子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫の体験をするなど、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会をもたせてあげたいですね。食べ物本来の姿を知ること、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

旬の食材 さつまいも

ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。収穫してすぐより、2〜3ヶ月保存した方が甘みが増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。