

# 12月 後期・完了食予定献立表

2023年 12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 洋風煮(豚・じゃが芋・人参・玉葱・ サラダ油・ケチャップ・ソース・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参) スープ(セロリ・玉葱・もやし) キウイフルーツ	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・人参・玉葱・ サラダ油・スキムミルク・カレールー) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) スープ(セロリ・玉葱・もやし) キウイフルーツ	胡瓜スティック	チーズ蒸しパン
2	土	せんべい	おかゆ 鶏むね肉のみそ焼き(鶏) きんぴら(人参・じゃが芋) すまし汁(舞茸・玉葱・白玉ふ) パン缶	じゃが芋 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) きんぴら(ごぼう・蓮根・人参・ごま油・ごま) すまし汁(舞茸・玉葱・白玉ふ) パン缶	じゃが芋 スティック	ココアビスケット
4	月	せんべい	おかゆ つくね焼き(鶏・玉葱・人参・えのき) ソテー(玉葱・人参・ピーマン・ごま油) すまし汁(小松菜・葱・舞茸) ブルー	人参スティック	フルーツポンチ	せんべい	軟飯・御飯 つくね焼き(鶏・玉葱・人参・えのき・卵) ソテー(ピーマン・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) すまし汁(小松菜・葱・舞茸) チーズ	人参スティック	フルーツ杏仁
5	火	せんべい	おかゆ 大根と豚肉の炒め煮 (豚・大根・葱・エリンギ・しめじ・生姜・ごま油) 和え物(カリフラワー・じゃが芋・胡瓜・人参) みそ汁(なめこ・豆腐・万能葱) もも缶	大根スティック	人参ケーキ	せんべい	軟飯・御飯 大根と豚肉の炒め煮 (豚・大根・葱・エリンギ・しめじ・生姜・ごま油) 和え物(カリフラワー・じゃが芋・胡瓜・人参・マヨネーズ・すりごま) みそ汁(なめこ・豆腐・万能葱) もも缶	大根スティック	人参ケーキ
6	水	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・オリーブ油) 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・えのき) バナナ	人参スティック	洋風煮	せんべい	食パン 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(かぶ・かぶの葉・えのき) バナナ	人参スティック	カレーピラフ
7	木	せんべい	おかゆ 鶏の海苔焼き(鶏・生姜・にんにく・焼きのり) 煮物(小松菜・もやし・人参) みそ汁(里芋・えのき・玉葱) パン缶	人参スティック	野菜うどん	せんべい	軟飯・御飯 鶏の海苔焼き(鶏・生姜・にんにく・焼きのり) 煮物(小松菜・もやし・人参・油揚げ) みそ汁(里芋・えのき・玉葱) パン缶	人参スティック	野菜うどん
8	金	せんべい	おかゆ チャンプル(豆腐・豚・にんにく・玉葱・人参・にら) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ) スープ(えのき・チンゲン菜・ごま油) りんご	人参スティック	ぶどうゼリー	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・にら) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) スープ(えのき・チンゲン菜・コーン・ごま油) りんご	人参スティック	ぶどうゼリー
9	土	せんべい	おかゆ かれのい味増煮(カレイ・生姜) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・焼きのり) すまし汁(水菜・玉葱・舞茸) もも缶	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鯛の味噌煮(サバ・生姜) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・焼きのり・ごま) すまし汁(水菜・玉葱・舞茸) もも缶	胡瓜スティック	せんべい
11	月	せんべい	豆乳みそうどん (干しうどん・豚・生姜・小松菜・人参・葱・椎茸・豆乳) 南瓜の甘煮(南瓜) バナナ	人参スティック	ツナ粥	せんべい	豆乳みそうどん (干しうどん・豚・生姜・小松菜・人参・葱・椎茸・豆乳) 磯辺揚げ(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
12	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐) 豚汁(豚・大根・人参・里芋・葱・ごま油) パン缶	大根スティック	豆乳ゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐・すりごま) 豚汁(豚・大根・人参・ごぼう・里芋・葱・ごま油) パン缶	大根スティック	オレンジフルー チェ
13	水	せんべい	おかゆ 鶏と大豆のトマト煮(鶏・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ 大豆・にんにく・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(玉葱・エリンギ・しめじ) オレンジ	さつま芋 スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 ウインナーと大豆のトマト煮 (ウインナー・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・大豆・ サラダ油・にんにく・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(玉葱・エリンギ・しめじ・オリーブ油・粉チーズ) オレンジ	さつま芋 スティック	マカロニきな粉
14	木	せんべい	わかめ粥(米・わかめご飯の素) 鶏の照り焼き(鶏・生姜) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆乳) もも缶	胡瓜スティック	豆乳ゼリー	せんべい	わかめ軟飯・御飯(米・わかめご飯の素) 唐揚げ(鶏・生姜・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆乳) もも缶	胡瓜スティック	プリン
15	金	せんべい	おかゆ 豆腐ハンバーグ(豆腐・人参・玉葱・鶏) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能葱・サラダ油) すまし汁(白菜・葱・椎茸) ブルー	大根スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 凝製豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能葱・サラダ油) すまし汁(白菜・葱・椎茸) ブルー	大根スティック	りんごゼリー
16	土	せんべい	おかゆ 鶏の酢醤油煮(鶏・葱) 和え物(小松菜・人参・えのき) みそ汁(にら・玉葱・舞茸) パン缶	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・葱) 和え物(小松菜・人参・えのき・コーン) みそ汁(にら・玉葱・舞茸) パン缶	人参スティック	ヨーグルト

# 12月 後期・完了食予定献立表

2023年 12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	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・ケチャップ・ソース・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参) スープ(じゃが芋・玉葱・セロリ) みかん	人参スティック	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・カレー粉) 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) みかん	人参スティック	オートミール クッキー	
19火	せんべい	おかゆ かじきの照り焼き(カジキ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき) もも缶	胡瓜スティック	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 かじきのオーロラ焼き(カジキ・玉葱・しめじ・バター・マヨネーズ・ケチャップ・牛乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき) もも缶	胡瓜スティック	黒糖くずもち	
20水	せんべい	ケチャップ粥(米・玉葱・人参・グリーンピース・ケチャップ・胡瓜) 照り焼きチキン(鶏) サラダ(じゃが芋・ブロッコリー・人参・豆乳・オリーブ油) 豆乳スープ(人参・ほうれん草・玉葱・豆乳) フルーツポンチ (ぶどうゼリー・みかん缶・バナナ・キウイフルーツ)	じゃが芋 スティック	クリスマスケーキ	せんべい	ケチャップライス(米・ウインナー・玉葱・人参・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ・胡瓜) 照り焼きチキン(鶏) ツリーポテト(じゃが芋・ブロッコリー・コーン・人参・豆乳・オリーブ油) 豆乳スープ(人参・ほうれん草・玉葱・豆乳) フルーツポンチ(ぶどうゼリー・みかん缶・バナナ・キウイフルーツ)	じゃが芋 スティック	クリスマスケーキ	
21木	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・豚・椎茸・人参・葱・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) ナムル(小松菜・もやし・人参・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・クリームコーン・ごま油) パン缶	人参スティック	みそポテト	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(豆腐・豚・椎茸・人参・葱・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) ナムル(小松菜・もやし・人参・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) パン缶	人参スティック	みそポテト	
22金	せんべい	おかゆ 鶏の塩麹焼き(鶏・塩麹) 南瓜のそぼろあん(南瓜・かぶ・鶏・舞茸・サラダ油) すまし汁(小松菜・葱・えのき・かぶの葉) りんご	さつま芋 スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 鶏の塩麹焼き(鶏・塩麹) 南瓜のそぼろあん(南瓜・かぶ・鶏・舞茸・サラダ油) すまし汁(小松菜・葱・えのき・かぶの葉) りんご	さつま芋 スティック	セサミトースト	
23土	せんべい	おかゆ かれいの照り焼き(カレイ) 煮物(高野豆腐・人参・椎茸・いんげん) みそ汁(大根・葱・しめじ) もも缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれいの照り焼き(カレイ) 煮物(高野豆腐・人参・椎茸・さつま揚げ・いんげん) みそ汁(大根・葱・しめじ) もも缶	大根スティック	ミルクスティック ビスケット	
25月	せんべい	おかゆ 豚肉のすき焼き風煮(豚肉・白菜・葱・人参・えのき・椎茸) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(さつま芋・白玉ふ・玉葱) オレンジ	さつま芋 スティック	豆乳ゼリー	せんべい	軟飯・御飯 豚肉のすき焼き風煮(豚肉・焼き豆腐・白菜・葱・しらたき・人参・えのき・椎茸) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(さつま芋・白玉ふ・玉葱) オレンジ	さつま芋 スティック	いちごフルーチェ	
26火	せんべい	肉みそうどん(干しうどん・豚・生姜・にんにく・人参・葱・椎茸) 南瓜の甘煮(南瓜) すまし汁(とろろ昆布・万能葱・豆腐) バナナ	人参スティック	しそひじき粥	せんべい	肉みそうどん(干しうどん・豚・生姜・にんにく・人参・葱・椎茸) 磯辺揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・サラダ油) すまし汁(とろろ昆布・万能葱・豆腐) バナナ	人参スティック	しそひじき軟飯 しそひじきおにぎり	
27水	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) じゃこ炒め(しらす・人参・もやし・葱・小松菜) みそ汁(里芋・えのき) みかん	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) じゃこ炒め(しらす・ごま油・人参・もやし・葱・小松菜・ごま) みそ汁(里芋・えのき・油揚げ) みかん	人参スティック	黒糖レーズン ケーキ	
28木	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・じゃが芋・玉葱・人参・エリンギ・にんにく・生姜・オリーブ油・ケチャップ・ソース・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(ほうれん草・玉葱・しめじ) パン缶	人参スティック	年越しうどん	せんべい	軟飯・御飯 アリチャ(豚・じゃが芋・玉葱・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・バセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(ほうれん草・玉葱・しめじ) パン缶	人参スティック	年越しうどん	

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。

## クリスマスメニュー

<完了食>

- ケチャップライス
- てりやきチキン
- ツリーポテト
- 豆乳スープ
- フルーツポンチ

12/20

## 年越しそば

江戸時代中期からの習慣で、そばのように細く長く違者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越さないという思いを込めたともいわれています。  
園では、28日のおやつに、そばのかわりに年越しうどんを提供します♪