

# 7月 後期・完了食予定献立表

令和5年7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  | 土 | せんべい  | かやくうどん<br>(干しうどん・鶏・人参・ねぎ・椎茸・ほうれん草)<br>かぼちゃの甘煮(南瓜)<br>ブルー  | 人参スティック       | せんべい     | せんべい  | かやくうどん<br>(干しうどん・ごま油・鶏・人参・ねぎ・椎茸・ほうれん草)<br>かぼちゃの甘煮(南瓜)<br>ブルー  | 人参スティック       | ミレービスケット  |
| 3  | 月 | せんべい  | おかゆ<br>肉豆腐(豆腐・豚・もやし・人参・にんにく・生姜・<br>グリーンピース)<br>和え物(胡瓜・大根・チンゲン菜・しめじ)<br>すまし汁(わかめ・玉葱・えのき)<br>パン缶                      | 大根スティック       | 蒸しパン     | せんべい  | 軟飯・御飯<br>肉豆腐(焼き豆腐・豚・もやし・人参・しらたき・にんにく・生姜・<br>グリーンピース・サラダ油)<br>和え物(竹輪・胡瓜・大根・チンゲン菜・しめじ・すりごま)<br>すまし汁(わかめ・玉葱・えのき)<br>パン缶          | 大根スティック       | 黒糖蒸しパン    |
| 4  | 火 | せんべい  | おかゆ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>(鶏・にんにく・玉葱・マーマレード)<br>ラタトゥイユ(なす・玉葱・ズッキーニ・黄ピーマン・<br>赤ピーマン・にんにく・トマト缶)<br>スープ(小松菜・人参・しめじ)<br>メロン | 人参スティック       | 青のりポテト   | せんべい  | 軟飯・御飯<br>鶏肉のマーマレード焼き(鶏・にんにく・玉葱・マーマレード)<br>ラタトゥイユ(ベーコン・なす・玉葱・ズッキーニ・<br>黄ピーマン・赤ピーマン・にんにく・オリーブ油・トマト缶)<br>スープ(小松菜・人参・しめじ)<br>メロン  | 人参スティック       | フライドポテト   |
| 5  | 水 | せんべい  | 七夕そうめん<br>(そうめん・ごま油・卵・人参・オクラ)<br>かぼちゃのそぼろあん(南瓜・鶏・生姜)<br>バナナ   | 人参スティック       | 七夕ゼリー    | せんべい  | 七夕そうめん<br>(そうめん・ごま油・ハム・卵・人参・オクラ)<br>手作りさつま揚げ(白身魚すり身・豆腐・玉葱・<br>卵・生姜・人参・サラダ油)<br>バナナ  | 人参スティック       | 七夕ゼリー     |
| 6  | 木 | せんべい  | おかゆ<br>鮭の塩焼き(サケ)<br>煮浸し(小松菜・もやし・人参)<br>豚汁(豚・人参・大根・じゃが芋・ねぎ・豆腐)<br>もも缶  | 大根スティック       | ベジタブルケーキ | せんべい  | 軟飯・御飯<br>鮭の塩焼き(サケ)<br>煮浸し(小松菜・もやし・人参・油揚げ)<br>豚汁(豚・人参・大根・じゃが芋・ごぼう・ねぎ・豆腐)<br>もも缶  | 大根スティック       | ベジタブルケーキ  |
| 7  | 金 | せんべい  | ビビンバ丼(米・豚・ねぎ・しょうが・にんにく・<br>サラダ油・ほうれん草・もやし・人参・ごま油)<br>和え物(胡瓜・人参・ごま油)<br>すまし汁(冬瓜・万能ねぎ・舞茸)<br>オレンジ                     | 胡瓜スティック       | さつま芋きな粉  | せんべい  | ビビンバ丼(米・豚・ねぎ・しょうが・にんにく・<br>サラダ油・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま)<br>パンソース(春雨・コーン・胡瓜・人参・ごま油)<br>すまし汁(冬瓜・万能ねぎ・舞茸)<br>オレンジ                   | 胡瓜スティック       | マカロニきな粉   |
| 8  | 土 | せんべい  | おかゆ<br>かれのい煮付け(カレイ)<br>和え物(ほうれん草・人参・もやし)<br>みそ汁(じゃが芋・にら・えのき)<br>パン缶   | 人参スティック       | せんべい     | せんべい  | 軟飯・御飯<br>かれのい煮付け(カレイ)<br>和え物(ほうれん草・人参・もやし)<br>みそ汁(じゃが芋・にら・えのき)<br>パン缶   | 人参スティック       | ねじりん棒     |
| 10 | 月 | せんべい  | おかゆ<br>テンジャオロース(豚・にんにく・生姜・人参・<br>もやし・ピーマン)<br>スティック野菜(胡瓜・大根・人参・ごま油)<br>スープ(玉葱・チンゲン菜・クリームコーン・卵・ごま油)<br>チーズ           | なし            | パン粥      | せんべい  | 軟飯・御飯<br>テンジャオロース(豚・にんにく・生姜・人参・<br>もやし・ピーマン・オイスターソース・サラダ油)<br>スティック野菜(胡瓜・大根・人参・ごま油)<br>スープ(玉葱・チンゲン菜・コーン・クリームコーン・卵・ごま油)<br>チーズ | なし            | のりじゃこトースト |
| 11 | 火 | せんべい  | おかゆ<br>肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん)<br>和え物(納豆・オクラ・もやし・人参)<br>みそ汁(切干大根・ねぎ)<br>もも缶   | じゃが芋<br>スティック | アップルマフィン | せんべい  | 軟飯・御飯<br>肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・いんげん・サラダ<br>油)<br>和え物(納豆・オクラ・もやし・人参)<br>みそ汁(切干大根・ねぎ・油揚げ)<br>もも缶                               | じゃが芋<br>スティック | アップルマフィン  |
| 12 | 水 | せんべい  | おかゆ<br>鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹)<br>和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ゆかり)<br>みそ汁(なす・玉葱・舞茸)<br>キウイフルーツ  | 胡瓜スティック       | かぼちゃの茶巾  | せんべい  | 軟飯・御飯<br>鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹)<br>和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ゆかり)<br>みそ汁(なす・玉葱・舞茸)<br>キウイフルーツ  | 胡瓜スティック       | かぼちゃドーナツ  |
| 13 | 木 | せんべい  | おかゆ<br>マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・ねぎ・<br>生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース)<br>和え物(もやし・人参・小松菜・ごま油)<br>スープ(にら・卵・玉葱)<br>パン缶                  | 人参スティック       | 野菜うどん    | せんべい  | 軟飯・御飯<br>マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・ねぎ・<br>生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース)<br>和え物(もやし・人参・小松菜・ごま油・ごま)<br>スープ(にら・卵・玉葱)<br>パン缶                       | 人参スティック       | 焼きそば      |
| 14 | 金 | せんべい  | パン粥(食パン・牛乳)<br>かれのいパン粉焼き(カレイ・小麦粉・パン粉・バセリ)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油)<br>豆乳スープ(玉葱・南瓜・しめじ・豆乳・バセリ粉)<br>バナナ          | 胡瓜スティック       | 青菜粥      | せんべい  | 食パン<br>あじフライ(アジ・小麦粉・パン粉・卵・サラダ油)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油)<br>豆乳スープ(玉葱・南瓜・しめじ・ベーコン・豆乳・バセリ粉)<br>バナナ                         | 胡瓜スティック       | 青菜おにぎり    |
| 15 | 土 | せんべい  | おかゆ<br>鶏肉のさっぱり煮(鶏・生姜)<br>和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・のり)<br>みそ汁(大根・玉葱・舞茸)<br>もも缶  | 大根スティック       | せんべい     | せんべい  | 軟飯・御飯<br>鶏肉のさっぱり煮(鶏・生姜)<br>和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・のり・ごま)<br>みそ汁(大根・玉葱・舞茸)<br>もも缶   | 大根スティック       | せんべい      |
| 18 | 火 | せんべい  | おかゆ<br>肉団子の甘酢あん(豚・生姜・玉葱・人参・<br>パン粉・ケチャップ)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ缶・サラダ油)<br>すまし汁(かぶ・かぶの葉・椎茸)<br>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<br>肉団子の甘酢あん(豚・生姜・玉葱・人参・卵・パン粉・<br>サラダ油・ケチャップ・ごま)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ缶・マヨネーズ・サラダ油)<br>すまし汁(かぶ・かぶの葉・椎茸)<br>チーズ            | 人参スティック       | フルーツ杏仁    |
| 19 | 水 | せんべい  | わかめおかゆ(米・わかめふりかけ)<br>豆腐のみそ炒め(豚・豆腐・玉葱・人参・ねぎ・<br>ピーマン・生姜・にんにく・ごま油)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・サラダ油)<br>スープ(春雨・玉葱・チンゲン菜)<br>すいか | 胡瓜スティック       | 豆乳ゼリー    | せんべい  | わかめ軟飯・御飯(米・わかめふりかけ)<br>厚揚げのみそ炒め(豚・生揚げ・玉葱・人参・ねぎ・<br>ピーマン・生姜・にんにく・ごま油)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油)<br>スープ(春雨・玉葱・チンゲン菜)<br>すいか   | 胡瓜スティック       | 豆乳プリン     |

# 7月 後期・完了食予定献立表

令和5年 7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             |
| 20 | 木 | せんべい  | 冷やしうどん<br>(うどん・胡瓜・もやし・ささみ・ごま油)<br>お浸し(モロヘイヤ・人参・小松菜・しめじ)<br>スープ(豚・ごま油・もやし・人参・にら・<br>ワンタンの皮)<br>バナナ                   | 人参スティック       | おかか粥   | せんべい  | 冷やし中華<br>(中華麺・ハム・胡瓜・もやし・卵・ごま油)<br>お浸し(モロヘイヤ・人参・小松菜・しめじ)<br>スープ(豚・ごま油・もやし・人参・にら・ワンタンの皮)<br>バナナ  | 人参スティック       | おかか軟飯<br>おかかおにぎり  |
| 21 | 金 | せんべい  | おかゆ<br>揚げ豆腐(豆腐・人参・玉葱・鶏・サラダ油)<br>煮物(切干大根・人参・椎茸)<br>みそ汁(水菜・ねぎ・えのき)<br>もも缶   | じゃが芋<br>スティック | 蒸しパン   | せんべい  | 軟飯・御飯<br>揚げ豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏・サラダ油)<br>煮物(切干大根・さつまいも・人参・椎茸)<br>みそ汁(水菜・ねぎ・えのき)<br>もも缶  | じゃが芋<br>スティック | ココア蒸しパン           |
| 22 | 土 | せんべい  | おかゆ<br>かじきのトマトソースがけ(カジキ・玉葱・人参・<br>ピーマン・サラダ油・ケチャップ・トマト缶)<br>ジャーマンポテト(じゃが芋・玉葱・サラダ油・パセリ粉)<br>スープ(キャベツ・もやし・しめじ)<br>パン缶  | 人参スティック       | せんべい   | せんべい  | 軟飯・御飯<br>かじきのトマトソースがけ(カジキ・玉葱・人参・ピーマン・<br>サラダ油・ケチャップ・トマト缶)<br>ジャーマンポテト(じゃが芋・ウインナー・玉葱・バター・パセリ粉)<br>スープ(キャベツ・もやし・しめじ)<br>パン缶                | 人参スティック       | ヨーグルト             |
| 24 | 月 | せんべい  | おかゆ<br>豚肉の焼肉風炒め(豚・キャベツ・玉葱・人参・<br>椎茸・ピーマン・ごま油・にんにく・生姜)<br>サラダ(しらす・ごま油・大根・胡瓜・人参)<br>ずまし汁(とろろ昆布・えのき・貝割れ大根)<br>グレープフルーツ | 大根スティック       | ツナパン   | せんべい  | 軟飯・御飯<br>豚肉の焼肉風炒め(豚・キャベツ・玉葱・人参・椎茸・<br>ピーマン・ごま油・にんにく・生姜)<br>サラダ(しらす・ごま油・大根・胡瓜・人参)<br>ずまし汁(とろろ昆布・えのき・貝割れ大根)<br>グレープフルーツ                    | 大根スティック       | ツナパン              |
| 25 | 火 | せんべい  | おかゆ<br>洋風煮(玉葱・じゃが芋・ピーマン・赤ピーマン・なす・<br>トマト・鶏)<br>ソテー(ほうれん草・しめじ・もやし・玉葱・オリーブ<br>油)<br>スープ(セロリ・ねぎ・エリンギ)<br>バナナ           | じゃが芋<br>スティック | 洋風粥    | せんべい  | 食パン<br>スパニッシュオムレツ(玉葱・じゃが芋・ピーマン・<br>赤ピーマン・なす・トマト・ウインナー・オリーブ油・<br>卵・チーズ・クリーム)<br>ソテー(ほうれん草・ベーコン・しめじ・もやし・玉葱・バター)<br>スープ(セロリ・ねぎ・エリンギ)<br>バナナ | じゃが芋<br>スティック | チャーハン             |
| 26 | 水 | せんべい  | おかゆ<br>鮭の塩焼き(サケ)<br>けんちょう(山口県)<br>(大根・人参・豆腐・椎茸・サラダ油)<br>みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき)<br>パン缶                                     | 人参スティック       | せんべい   | せんべい  | 軟飯・御飯<br>鮭の塩焼き(サバ)<br>けんちょう(山口県)<br>(大根・人参・豆腐・油揚げ・椎茸・サラダ油)<br>みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき)<br>パン缶  | 人参スティック       | ゆでとうもろこし<br>クラッカー |
| 27 | 木 | せんべい  | おかゆ<br>チャンプル(豆腐・豚・にんにく・玉葱・人参・<br>にら・ごま油)<br>サラダ(南瓜・胡瓜・人参)<br>ずまし汁(水菜・白玉蕪・えのき)<br>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<br>チャンプル(豆腐・豚・にんにく・玉葱・人参・卵・にら・ごま油)<br>サラダ(南瓜・胡瓜・人参・コーン・ハム・マヨネーズ)<br>ずまし汁(水菜・白玉蕪・えのき)<br>オレンジ                                       | 人参スティック       | りんごゼリー            |
| 28 | 金 | せんべい  | おかゆ<br>洋風煮(豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・<br>エリンギ・サラダ油・ケチャップ・中濃ソース・豆乳)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油)<br>スープ(オクラ・じゃが芋・えのき)<br>ブルーン   | 胡瓜スティック       | 蒸しパン   | せんべい  | キーマカレー(米・豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・<br>エリンギ・サラダ油・カレールウ)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油)<br>スープ(オクラ・じゃが芋・えのき)<br>ブルーン                                   | 胡瓜スティック       | 手作りサブレ            |
| 29 | 土 | せんべい  | おかゆ<br>鶏肉のみそ焼き(鶏)<br>煮物(高野豆腐・人参・椎茸・いんげん)<br>ずまし汁(小松菜・玉葱・えのき)<br>もも缶   | 人参スティック       | せんべい   | せんべい  | 軟飯・御飯<br>鶏肉のごまみそ焼き(鶏・ごま)<br>煮物(高野豆腐・人参・椎茸・こんにゃく・いんげん)<br>ずまし汁(小松菜・玉葱・えのき)<br>もも缶   | 人参スティック       | きな粉ウエハー<br>ス      |
| 31 | 月 | せんべい  | おかゆ<br>かわいい五目あんかけ(カレイ・玉葱・貝割れ大根・<br>人参・椎茸)<br>サラダ(わかめ・キャベツ・人参・胡瓜・ごま油)<br>みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)<br>パン缶                       | 人参スティック       | せんべい   | せんべい  | 軟飯・御飯<br>かわいい五目あんかけ(カレイ・サラダ油・玉葱・貝割れ大根・<br>人参・コーン・椎茸)<br>サラダ(わかめ・キャベツ・人参・胡瓜・ごま・ごま油)<br>みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)<br>パン缶                              | 人参スティック       | チーズ蒸しパン           |