

# 8月 後期・完了食予定献立表

令和5年8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	火	せんべい	おかゆ 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・じゃが芋) おくら納豆和え(納豆・オクラ・もやし・人参) みそ汁(にら・えのき) キウイフルーツ	人参スティック	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・こんにゃく・じゃが芋・ ごぼう・サラダ油) おくら納豆和え(納豆・オクラ・もやし・人参) みそ汁(油揚げ・にら・えのき) キウイフルーツ	人参スティック	黒糖くずもち
2	水	せんべい	おかゆ 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚・生姜・にんにく・ キャベツ・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ) 和え物(胡瓜・人参・ごま油) スープ(豆腐・万能ねぎ・椎茸・ごま油) オレンジ	胡瓜スティック	人参ケーキ	せんべい	軟飯・御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚・生姜・にんにく・ キャベツ・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・サラダ油) ハンサムスー(春雨・ハム・胡瓜・人参・ごま油) スープ(豆腐・万能ねぎ・椎茸・卵・ごま油) オレンジ	胡瓜スティック	人参ケーキ
3	木	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・ごま油) 豚汁(豚・人参・大根・じゃが芋・ねぎ) もも缶	大根スティック	ぶどうゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・マヨネーズ・ごま油) 豚汁(豚・人参・大根・じゃが芋・ごぼう・ねぎ・こんにゃく) もも缶	大根スティック	ぶどうゼリー
4	金	せんべい	おかゆ かわいいのパン粉焼き (カレイ・パン粉・パセリ粉・オリーブ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参) スープ(ズッキーニ・玉葱・エリンギ) バナナ	人参スティック	洋風粥	せんべい	食パン 鯖フライ(サバ・小麦粉・パン粉・卵・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(ズッキーニ・玉葱・エリンギ) バナナ	人参スティック	カレーピラフ
5	土	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼き(鶏・玉葱・生姜) 煮物(大豆・刻み昆布・人参・大根) みそ汁(水菜・ねぎ・白玉麩) もも缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照焼き(鶏・玉葱・生姜) 煮物(大豆・刻み昆布・人参・大根・サラダ油) みそ汁(水菜・ねぎ・白玉麩) もも缶	大根スティック	胚芽スティック
7	月	せんべい	おかゆ 豚肉の炒め物(豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸・ いんげん・生姜・ごま油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) パン缶	人参スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 豚肉のごま炒め(豚・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・いんげん・ 生姜・ごま油・クリーム・すりごま) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) パン缶	人参スティック	マカロニきな粉
8	火	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 豆腐ハンバーグ(鶏・人参・玉葱・豆腐) お浸し(モロヘイヤ・胡瓜・人参・もやし・かつお節) すまし汁(切干大根・小松菜) オレンジ	胡瓜スティック	ツナパン	せんべい	ゆかり軟飯・ゆかり御飯(米・ゆかり) 揚げ豆腐(鶏・人参・玉葱・豆腐・卵) お浸し(モロヘイヤ・胡瓜・人参・コーン・もやし・かつお節) すまし汁(切干大根・小松菜・油揚げ) オレンジ	胡瓜スティック	ツナコーンパン
9	水	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・玉葱・南瓜・人参・黄ピーマン・ ズッキーニ・ケチャップ・中濃ソース・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・しめじ) ブルー	じゃが芋 スティック	粉ふき芋	せんべい	夏野菜のカレーライス (米・豚・玉葱・南瓜・人参・黄ピーマン・ズッキーニ・ サラダ油・スキムミルク・カレールウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・しめじ) ブルー	じゃが芋 スティック	じゃがバター
10	木	せんべい	おかゆ 鶏と高野豆腐の煮物 (鶏・玉葱・人参・椎茸・サラダ油・高野豆腐) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ) みそ汁(南瓜・玉葱・えのき) もも缶	大根スティック	いちご蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏と高野豆腐の煮物(鶏・玉葱・人参・椎茸・サラダ油・ 高野豆腐) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油) みそ汁(南瓜・玉葱・えのき) もも缶	大根スティック	いちご蒸しパン
12	土	せんべい	おかゆ 鮭の照焼き(サケ) きんぴら(じゃが芋・人参・玉葱・いんげん) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) ブルー	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鮭の照焼き(サケ) きんぴら(じゃが芋・人参・玉葱・いんげん・サラダ油) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) チーズ	人参スティック	せんべい
14	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・ねぎ・ 椎茸・豆乳) 南瓜の甘煮(南瓜) もも缶	人参スティック	しそひじき粥	せんべい	豆乳みそうどん (干しうどん・豚・生姜・小松菜・人参・ねぎ・椎茸・豆乳) 磯辺揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵・サラダ油) もも缶	人参スティック	しそひじき軟飯 しそひじきおにぎり
15	火	せんべい	おかゆ かわいいの照焼き(カレイ) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油) すまし汁(冬瓜・しめじ・万能ねぎ) パン缶	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 あじのごまマヨ焼き (アジ・にんにく・マヨネーズ・レモン汁・ごま油・すりごま) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油) すまし汁(冬瓜・しめじ・万能ねぎ) パン缶	胡瓜スティック	せんべい
16	水	せんべい	おかゆ かじきのオリーブ焼き(カジキ・玉葱・しめじ・塩・ オリーブ油・パセリ粉) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ) みそ汁(豆腐・なめこ) オレンジ	じゃが芋 スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かじきのオリーブ焼き(カジキ・玉葱・しめじ・バター・ マヨネーズ・ケチャップ・牛乳) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) みそ汁(豆腐・なめこ・油揚げ) オレンジ	じゃが芋 スティック	オートミール クッキー
17	木	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) 和え物(胡瓜・チンゲン菜・もやし・ごま油) すまし汁(舞茸・玉葱・万能ねぎ) キウイフルーツ	胡瓜スティック	オレンジ蒸しパン	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) 和え物(竹輪・胡瓜・チンゲン菜・もやし・ごま油・ごま) すまし汁(舞茸・玉葱・万能ねぎ) キウイフルーツ	胡瓜スティック	オレンジ蒸しパン
18	金	せんべい	おかゆ 鶏の照焼き(鶏・生姜) サラダ(キャベツ・きゅうり・人参・サラダ油) スープ(玉葱・チンゲン菜) もも缶	人参スティック	豆乳ゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鶏の照焼き(鶏・生姜・サラダ油) サラダ(キャベツ・きゅうり・人参・チーズ・サラダ油) スープ(春雨・玉葱・チンゲン菜) もも缶	人参スティック	豆乳プリン

# 8月 後期・完了食予定献立表

令和5年8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
19	土	せんべい	おかゆ かれのい煮付け(カレイ・生姜) 茄子とピーマンのみそ炒め (豚・茄子・ピーマン・人参・ねぎ・ごま油) すまし汁(大根・舞茸・玉葱) パイン缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれのい煮付け(カレイ・生姜) 茄子とピーマンのみそ炒め (豚・茄子・ピーマン・人参・ねぎ・ごま油) すまし汁(大根・舞茸・玉葱) パイン缶	大根スティック	ヨーグルト
21	月	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 炒め物(じゃが芋・玉葱・しめじ・いんげん・サラダ油) みそ汁(小松菜・ねぎ・えのき) オレンジ	じゃが芋 スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) 炒め物(じゃが芋・玉葱・しめじ・いんげん・サラダ油・ マヨネーズ) みそ汁(小松菜・ねぎ・えのき) オレンジ	じゃが芋 スティック	黒糖レーズン ケーキ
22	火	せんべい	おかゆ 鶏の洋風煮(鶏・じゃが芋・にんにく・ケチャップ・ 中濃ソース) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(冬瓜・玉葱・エリンギ・パセリ粉) バナナ	人参スティック	納豆粥	せんべい	食パン 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・中濃ソース) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(冬瓜・玉葱・エリンギ・パセリ粉) バナナ	人参スティック	納豆チャーハン
23	水	せんべい	おかゆ 鶏むね肉のみそ焼き(鶏) 和え物(小松菜・人参・えのき・サラダ油) すまし汁(白玉鮓・舞茸・水菜) もも缶	さつま芋 スティック	冷汁そうめん	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) 菜種和え(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) すまし汁(白玉鮓・舞茸・水菜) もも缶	さつま芋 スティック	冷汁そうめん
24	木	せんべい	おかゆ ミートローフ(豚・玉葱・人参・豆腐・パン粉) サラダ(大根・人参・小松菜・ツナ・ごま油・海苔) みそ汁(茄子・ねぎ・えのき) ブルーベリー	大根スティック	フルーツポンチ	せんべい	軟飯・御飯 ミートローフ(豚・玉葱・人参・豆腐・パン粉・スキムミルク) サラダ(大根・人参・小松菜・ツナ・ごま油・海苔) みそ汁(茄子・ねぎ・えのき) チーズ	大根スティック	フルーツ杏仁
25	金	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・人参・大根) みそ汁(ほうれん草・ねぎ) 梨	人参スティック	かぼちゃの茶巾	せんべい	軟飯・御飯 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・ グリーンピース・サラダ油) きりざい(新潟県)(納豆・人参・大根・野沢菜漬け・ごま) みそ汁(ほうれん草・ねぎ・油揚げ) 梨	人参スティック	大学かぼちゃ
26	土	せんべい	おかゆ 鶏のみそ漬焼き(鶏・にんにく) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油) すまし汁(舞茸・ねぎ・大根) パイン缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏のみそ漬焼き(鶏・にんにく) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油・ごま) すまし汁(舞茸・ねぎ・大根) パイン缶	大根スティック	牛乳かりんとう
28	月	せんべい	おかゆ 洋風煮(鶏・玉葱・じゃが芋・ピーマン・茄子・ トマト・ケチャップ・中濃ソース・豆乳) ソテー(ほうれん草・もやし・舞茸・しめじ) 豆乳スープ(南瓜・玉葱・エリンギ・豆乳・パセリ粉) もも缶	じゃが芋 スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 スパニッシュオムレツ(玉葱・じゃが芋・ピーマン・茄子・ トマト・ウインナー・オリーブ油・卵・チーズ・クリーム) ソテー(ほうれん草・もやし・ベーコン・舞茸・しめじ・バター) 豆乳スープ(南瓜・玉葱・エリンギ・豆乳・パセリ粉) もも缶	じゃが芋 スティック	チヂミ
29	火	せんべい	おかゆ 豚と豆腐の中華煮(豚・豆腐・人参・玉葱・ チンゲン菜・生姜・ごま油) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) みそ汁(オクラ・わかめ・えのき) 巨峰	胡瓜スティック	オレンジゼリー	せんべい	軟飯・御飯 豚と厚揚げの中華煮(豚・生揚げ・人参・玉葱・ チンゲン菜・生姜・ごま油・オイスターソース) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) みそ汁(オクラ・わかめ・えのき) 巨峰	胡瓜スティック	オレンジゼリー
30	水	せんべい	おかゆ かじきのムニエル(カジキ・小麦粉・オリーブ油) ラタトゥイユ(茄子・玉葱・ズッキーニ・黄ピーマン・ 人参・にんにく・オリーブ油・トマト缶) スープ(キャベツ・万能ねぎ・エリンギ) オレンジ	人参スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鯖のカレームニエル(サバ・カレー粉・小麦粉・バター) ラタトゥイユ(ベーコン・茄子・玉葱・ズッキーニ・黄ピーマン・ 人参・にんにく・オリーブ油・トマト缶) スープ(キャベツ・万能ねぎ・エリンギ) オレンジ	人参スティック	バナナケーキ
31	木	せんべい	野菜うどん (干しうどん・豚・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) すまし汁(とろろ昆布・舞茸・ねぎ) 冷やしパイン(パイン缶)	人参スティック	しらす粥	せんべい	★お祭りメニュー★ ソース焼きそば(焼きそば麺・豚・キャベツ・人参・ 玉葱・ピーマン・ごま油・中濃ソース・青のり) フライドポテト(ウインナー・フリッツ) フライドポテト(じゃが芋・青のり・サラダ油) すまし汁(とろろ昆布・舞茸・ねぎ) 冷やしパイン(パイン缶)	人参スティック	枝豆しらす軟飯 枝豆しらすおにぎり

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  
いきましょう。

### 郷土料理

今月は、25日に新潟県の郷土料理、「きりざい」を提供します。  
「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のこを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。  
肉や魚があまり食べられなかった時代に、たんぱく質の豊富な納豆を野菜でかさ増して食べたのが始まりのようです。  
家庭によって入れる具材は様々ですが、納豆に野沢菜漬けやたくあんなどの漬物と細かく切った野菜を加えて和えます。  
保育園では、野沢菜漬けと大根・人参を細かく切って納豆と和え、煮切ったみりんを加えてやさしい味に仕上げます♪  
どうぞお楽しみに！！

### お祭りメニュー (完了食のみ)

8月31日は、「お祭りメニュー」を提供いたします♪  
子どもたちの  
大好きなメニュー  
ばかりです★