

9月 後期・完了食予定献立表

2023年 9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 かれのいの照焼き(カレイ) 和え物(大豆水煮・チンゲン菜・もやし・ツナ・ サラダ油) すまし汁(大根・わかめ・椎茸) ブルーベリー | 大根スティック | さつま芋きな粉 | せんべい | 軟飯・御飯 かれのいのみそマヨ焼き(カレイ・マヨネーズ) 和え物(大豆水煮・チンゲン菜・もやし・ツナ・サラダ油) すまし汁(大根・わかめ・椎茸) ブルーベリー | 大根スティック | マカロニきな粉 |
| 2 | 土 | せんべい | おかゆ 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) 和え物(切干大根・もやし・人参) みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき) もも缶 | 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・ねぎ) 和え物(切干大根・もやし・人参・すりごま) みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき) もも缶 | 人参スティック | ふがし |
| 4 | 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・ ニンニク・ごま油・グリーンピース) 中華和え(もやし・人参・小松菜・ごま油) スープ(チンゲン菜・玉葱・しめじ) オレンジ | 人参スティック | 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・ニンニク・ ごま油・グリーンピース) 中華和え(もやし・人参・小松菜・ごま油・ごま) スープ(チンゲン菜・玉葱・しめじ) オレンジ | 人参スティック | 黒糖蒸しパン |
| 5 | 火 | せんべい | おかゆ かれのいの煮物(カレイ・玉葱・椎茸・小松菜) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ缶・サラダ油) みそ汁(豆腐・ねぎ・えのき) パン缶 | 胡瓜スティック | 南瓜ポーロ | せんべい | 軟飯・御飯 鶏のカレーあんかけ (サワラ・玉葱・椎茸・小松菜・コーン・サラダ油・カレー粉) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ缶・マヨネーズ・サラダ油) みそ汁(豆腐・ねぎ・えのき) パン缶 | 胡瓜スティック | いちごブルーチェ |
| 6 | 水 | せんべい | おかゆ かじきのパン粉焼き (カジキ・パン粉・オリーブ油・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 | じゃが芋 スティック | ゆかり粥 | せんべい | 食パン かじきフライ(カジキ・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(じゃが芋・玉葱・セロリ) バナナ | じゃが芋 スティック | しそひじき軟飯 しそひじきおにぎ り |
| 7 | 木 | せんべい | 豚肉の甘みそ丼 (米・豚・玉葱・人参・ピーマン・チンゲン菜) 磯和え(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・焼きのり) すまし汁(舞茸・大根・玉葱) ブルーベリー | 胡瓜スティック | フルーツポンチ | せんべい | 豚肉の甘みそ丼 (米・豚・玉葱・人参・ピーマン・チンゲン菜・ごま油) 磯和え(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・焼きのり・ごま) すまし汁(舞茸・大根・玉葱) チーズ | 胡瓜スティック | フルーツ杏仁 |
| 8 | 金 | せんべい | おかゆ チンジャオロース (豚・ニンニク・生姜・人参・もやし・ピーマン) ナムル(もやし・小松菜・人参・ごま油・ニンニク) スープ(冬瓜・万能ねぎ・ごま油) 梨 | 人参スティック | せんべい | せんべい | 軟飯・御飯 チンジャオロース(豚・ニンニク・生姜・人参・もやし・ ピーマン・オイスターソース・サラダ油) ナムル(もやし・小松菜・人参・ごま油・ニンニク・ごま) スープ(冬瓜・卵・万能ねぎ・ごま油) 梨 | 人参スティック | きなこウエハース |
| 9 | 土 | せんべい | おかゆ かれのいの塩焼き(カレイ) 南瓜のそぼろあん(南瓜・鶏・舞茸・サラダ油) すまし汁(椎茸・万能ねぎ・大根) もも缶 | 大根スティック | せんべい | せんべい | 軟飯・御飯 鶏の塩焼き(サバ) 南瓜のそぼろあん(南瓜・鶏・舞茸・サラダ油) すまし汁(椎茸・万能ねぎ・大根) もも缶 | 大根スティック | ねじりん棒 |
| 11 | 月 | せんべい | おかゆ 鶏の照焼き(鶏・生姜) 和え物(小松菜・人参・もやし) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ) キウイフルーツ | 人参スティック | りんごゼリー | せんべい | 軟飯・御飯 鶏の照焼き(鶏・生姜) ごま和え(小松菜・人参・もやし・すりごま) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ) キウイフルーツ | 人参スティック | ココアケーキ |
| 12 | 火 | せんべい | おかゆ かれのいの照焼き(カレイ・生姜・ニンニク) 煮物(切干大根・人参) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ねぎ) パン缶 | 大根スティック | 茶巾しほり | せんべい | 軟飯・御飯 あじの和風ムニエル(アジ・生姜・ニンニク・サラダ油) 煮物(切干大根・さつま揚げ・人参・サラダ油) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ごぼう・ねぎ) パン缶 | 大根スティック | スイートポテト |
| 13 | 水 | せんべい | おかゆ ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ ケチャップ・ソース・豆乳) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう) スープ(玉葱・舞茸・パセリ粉) 梨 | さつま芋 スティック | さつま芋きな粉 | せんべい | 軟飯・御飯 ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ サラダ油・ケチャップ・ソース・スキム) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・マヨネーズ・ヨーグルト) スープ(玉葱・舞茸・バター・パセリ粉) 梨 | さつま芋 スティック | 小松菜と小豆の ケーキ |
| 14 | 木 | せんべい | おかゆ 鶏肉の塩焼き(鶏・塩麴) きんぴら(人参・大根) すまし汁(鮎・えのき・ねぎ) 巨峰 | 大根スティック | 豆乳ゼリー | せんべい | 軟飯・御飯 鶏肉の塩焼き(鶏・塩麴) きんぴら(人参・蓮根・ごぼう・こんにゃく) すまし汁(鮎・えのき・ねぎ) 巨峰 | 大根スティック | 豆乳プリン |
| 15 | 金 | せんべい | おかゆ 洋風煮(豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・ ニンニク・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(春雨・玉葱・チンゲン菜) バナナ | 胡瓜スティック | 青のりポテト | せんべい | キーマカレー(米・豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・ ニンニク・サラダ油・カレーパウダー) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(春雨・玉葱・チンゲン菜) バナナ | 胡瓜スティック | フライドポテト |
| 16 | 土 | せんべい | おかゆ 鶏むね肉のみそ焼き(鶏) 五目大豆煮(大豆水煮・人参・大根) すまし汁(鮎・舞茸・ねぎ) パン缶 | 大根スティック | せんべい | せんべい | 軟飯・御飯 鶏むね肉のみそ焼き(鶏・ごま・サラダ油) 五目大豆煮(大豆水煮・こんにゃく・油揚げ・人参・大根) すまし汁(鮎・舞茸・ねぎ) パン缶 | 大根スティック | アルファベット ビスケット |
| 19 | 火 | せんべい | おかゆ ブルコギ(豚・ニンニク・サラダ油・玉葱・人参・ ねぎ・ニラ・ごま油) 和え物(キャベツ・もやし・しめじ) すまし汁(とろろ昆布・えのき・万能ねぎ) オレンジ | 人参スティック | 豆乳くずもち | せんべい | 軟飯・御飯 ブルコギ(豚・ニンニク・サラダ油・玉葱・人参・ねぎ・ニラ・ 春雨・ごま油・ごま) みそマヨ和え(竹輪・キャベツ・もやし・しめじ・マヨネーズ) すまし汁(とろろ昆布・えのき・万能ねぎ) オレンジ | 人参スティック | 豆乳くずもち |

9月 後期・完了食予定献立表

2023年 9月 浦安駅前保育園

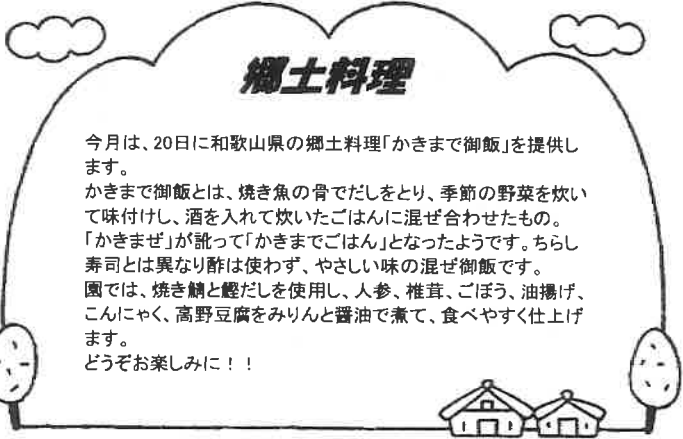
| | | 後期 | | | | 完了期 | | | |
|----|---|-------|---|----------------|---------|-------|--|----------------|------------------|
| | | 午前おやつ | 昼食 | カミカミメニュー | 午後おやつ | 午前おやつ | 昼食 | カミカミメニュー | 午後おやつ |
| 20 | 水 | せんべい | おかゆ かれないと野菜のオリーブ焼(カレイ・玉葱・人参・ほうれん草・オリーブ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) 豆乳スープ(じゃが芋・玉葱・しめじ・豆乳・パセリ粉) バナナ | 人参スティック | 和風粥 | せんべい | 食パン キッシュ(卵・玉葱・人参・ほうれん草・ベーコン・チーズ・生クリーム) チーズ・生クリーム) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) 豆乳スープ(じゃが芋・玉葱・しめじ・豆乳・パセリ粉) バナナ | 人参スティック | かきまで御飯 (和歌山県) |
| 21 | 木 | せんべい | おかゆ 鮭の西京焼き(サケ) 高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・椎茸・いんげん) すまし汁(小松菜・玉葱・えのき) パン缶 | 人参スティック | きなこ蒸しパン | せんべい | 軟飯・御飯 鮭の西京焼き(サケ) 高野豆腐の煮物 (高野豆腐・人参・椎茸・こんにやく・いんげん) すまし汁(小松菜・玉葱・えのき) パン缶 | 人参スティック | きなこ蒸しパン |
| 22 | 金 | せんべい | ビビンバ丼(米・豚・ねぎ・生姜・ニンニク・サラダ油・ほうれん草・もやし・人参・ごま油) 和え物(胡瓜・人参・ごま油) スープ(ニラ・玉葱) 巨峰 | 胡瓜スティック | せんべい | せんべい | ビビンバ丼(米・豚・ねぎ・生姜・ニンニク・サラダ油・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま) パンサンスー(春雨・コーン・胡瓜・人参・ごま油) スープ(ニラ・卵・玉葱) 巨峰 | 胡瓜スティック | ヨーグルト クラッカー |
| 25 | 月 | せんべい | おかゆ 鶏のつくね焼き(鶏・玉葱・人参・えのき) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) みそ汁(さつまいも・玉葱・エリンギ) 梨 | さつまいも スティック | りんごゼリー | せんべい | 軟飯・御飯 鶏のつくね焼き(鶏・玉葱・人参・えのき・卵) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐・すりごま) みそ汁(さつまいも・玉葱・エリンギ) 梨 | さつまいも スティック | りんごゼリー |
| 26 | 火 | せんべい | ビーンズライス (米・豚・ニンニク・玉葱・人参・エリンギ・サラダ油・小松菜・大豆水煮・干しぶどう・ケチャップ) 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・えのき) ブルーベリー | 胡瓜スティック | フルーツポンチ | せんべい | ビーンズライス (米・豚・ニンニク・玉葱・人参・エリンギ・サラダ油・小松菜・大豆水煮・干しぶどう・ケチャップ・カレー粉) 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・えのき) チーズ | 胡瓜スティック | フルーツ ヨーグルト |
| 27 | 水 | せんべい | おかゆ かれないの照焼き(カレイ) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) オレンジ | 人参スティック | 蒸しパン | せんべい | 軟飯・御飯 秋刀魚の塩焼き(サンマ) 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・ねぎ) オレンジ | 人参スティック | 手作りサブレ |
| 28 | 木 | せんべい | おかゆ 豆腐と豚肉の炒め煮(豚・豆腐・玉葱・人参・ピーマン・ごま油・生姜・ニンニク) サラダ(大根・胡瓜・人参) スープ(わかめ・玉葱・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 厚揚げと豚肉の炒め煮(豚・生揚げ・玉葱・人参・ピーマン・ごま油・生姜・ニンニク) サラダ(大根・胡瓜・人参・コーン・ハム・マヨネーズ) スープ(わかめ・玉葱・えのき) もも缶 | 大根スティック | セサミトースト |
| 29 | 金 | せんべい | お月見うどん(うどん・ほうれん草・人参) 南瓜の甘煮(南瓜) バナナ | 大根スティック | 人参ケーキ | せんべい | お月見うどん(うどん・ほうれん草・うすら卵・人参) 磯辺揚げ(竹輪・青のり・卵・サラダ油) バナナ | 大根スティック | 人参ケーキ 動物ビスケット |

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進めていきます。

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。



お月見は平安時代に中国から日本へ伝わり、月を眺めながらお酒を飲んだり詩歌や音楽を楽しむ風習が貴族の間で広まりました。
庶民の間に広まったのは江戸時代に入ってからで、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、豊作の祈願、収穫の感謝・祝いを兼ね、満月に見立てて団子や里芋など丸いものをお供えするようになりました。
園では、29日にお月見うどんを提供します♪
どうぞお楽しみに！！



今月は、20日に和歌山県の郷土料理「かきまで御飯」を提供します。
かきまで御飯とは、焼き魚の骨でだしをとり、季節の野菜を炊いて味付けし、酒を入れて炊いたごはんを混ぜ合わせたもの。
「かきまで」が訛って「かきまでごはん」となったようです。ちらし寿司とは異なり酢は使わず、やさしい味の混ぜ御飯です。
園では、焼き鯖と鰯だしを使用し、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、こんにやく、高野豆腐をみりんと醤油で煮て、食べやすく仕上げます。
どうぞお楽しみに！！