

1月 後期・完了食予定献立表

2024年 1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
4	木	せんべい	おかゆ 鮭の照り焼き(サケ) 煮物(人参・椎茸・高野豆腐・いんげん) すまし汁(大根・万能ねぎ・白玉ふ) パイン缶	大根スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 鮭の照り焼き(サバ) 煮物(人参・椎茸・さつま揚げ・高野豆腐・いんげん) すまし汁(大根・万能ねぎ・白玉ふ) パイン缶	大根スティック	マカロニきな粉
5	金	せんべい	ビーンズライス (米・豚・にんにく・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(じゃが芋・玉葱・しめじ) ブルー	胡瓜スティック	七草粥	せんべい	ビーンズライス (米・豚・にんにく・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(じゃが芋・玉葱・しめじ) チーズ	胡瓜スティック	七草粥
6	土	せんべい	中華丼 (米・豚・生姜・白菜・玉葱・ねぎ・人参・椎茸・ごま油) みそ汁(大根・万能ねぎ・えのき) ブルー	大根スティック	せんべい	せんべい	中華丼(米・豚・生姜・白菜・玉葱・ねぎ・人参・椎茸・ごま油) みそ汁(大根・万能ねぎ・えのき) ブルー	大根スティック	せんべい
9	火	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) みそ汁(なめこ・ねぎ) オレンジ	人参スティック	ゆかり粥	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・サラダ油) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) みそ汁(なめこ・油揚げ・ねぎ) 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
10	水	せんべい	おかゆ かれいの照焼き(カレイ) 和え物(小松菜・人参・もやし) けんちん汁(大根・人参・里芋) パイン缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 納豆揚げ(豆腐・納豆・しらす・ねぎ・小麦粉・サラダ油) 和え物(小松菜・人参・もやし・すりごま) けんちん汁(大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・油揚げ) パイン缶	人参スティック	ココアケーキ
11	木	せんべい	おかゆ つくねのあんかけ (鶏・豆腐・玉葱・人参・生姜・パン粉) きんぴら(人参・さつま芋) みそ汁(ほうれん草・ねぎ・えのき) もも缶	人参スティック	茶巾しぼり	せんべい	軟飯・御飯 つくねのあんかけ(鶏・豆腐・玉葱・人参・生姜・パン粉) きんぴら(蓮根・人参・こんにゃく・さつま揚げ・サラダ油) みそ汁(ほうれん草・ねぎ・えのき) もも缶	人参スティック	おしるこ
12	金	せんべい	ちゃんぽん(うどん・豚・生姜・キャベツ・人参・もやし・ねぎ・豆乳・ごま油) 里芋の煮ころがし(里芋) バナナ	人参スティック	ツナ粥	せんべい	ちゃんぽん(中華麺・ごま油・豚・生姜・キャベツ・人参・もやし・ねぎ・さつま揚げ・豆乳・ごま油) 磯辺揚げ(竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油) バナナ	人参スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
13	土	せんべい	テンジャオロース御飯(米・豚・にんにく・生姜・人参・もやし・ピーマン・えのき) スープ(チンゲン菜・玉葱・しめじ) チーズ	人参スティック	せんべい	せんべい	テンジャオロース御飯 (米・豚・にんにく・生姜・ごま油・人参・もやし・ピーマン・えのき・オイスターソース) スープ(チンゲン菜・玉葱・しめじ) チーズ	人参スティック	源氏パイ
15	月	せんべい	ピピンパ丼(米・豚・ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・ほうれん草・もやし・人参・ごま油) サラダ(豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす・ごま油・海苔) スープ(にら・玉葱) りんご	胡瓜スティック	ぶどうゼリー	せんべい	ピピンパ丼(米・豚・ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま) サラダ(豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす・ごま油・海苔・ごま) スープ(にら・コーン・玉葱) りんご	胡瓜スティック	ぶどうゼリー
16	火	せんべい	おかゆ 豆腐ハンバーグ(鶏・人参・玉葱・豆腐) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) すまし汁(白菜・ねぎ・舞茸) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 揚げ豆腐(鶏・人参・玉葱・豆腐・卵) 炒め物(春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) すまし汁(白菜・ねぎ・舞茸) もも缶	人参スティック	黒糖蒸しパン
17	水	せんべい	食パン 鶏の照焼き(鶏) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・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	食パン タンダーチキン (鶏・にんにく・ケチャップ・ソース・カレー粉・小麦粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・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
18	木	せんべい	ゆかり粥(米・しそふりかけ) 鮭の塩焼き(サケ) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(さつま芋・玉葱・エリンギ) パイン缶	さつま芋スティック	豆乳ゼリー	せんべい	ゆかり軟飯・ゆかり御飯(米・しそふりかけ) 鮭の塩焼き(サバ) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(さつま芋・玉葱・エリンギ) パイン缶	さつま芋スティック	プリン
19	金	せんべい	おかゆ 鶏の五目煮(鶏・人参・大根・椎茸) 和え物(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布・ごま油) すまし汁(白玉ふ・ねぎ・しめじ) オレンジ	胡瓜スティック	わかめ粥	せんべい	軟飯・御飯 鶏の五目煮(鶏・サラダ油・人参・大根・椎茸・ごぼう) 和え物(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布・ごま油・ごま) すまし汁(白玉ふ・ねぎ・しめじ) オレンジ	胡瓜スティック	わかめ軟飯 わかめおにぎり
20	土	せんべい	回鍋肉丼 (米・豚・人参・もやし・キャベツ・ピーマン・サラダ油) すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ) チーズ	人参スティック	せんべい	せんべい	回鍋肉丼 (米・豚・人参・もやし・キャベツ・ピーマン・サラダ油) すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ) チーズ	人参スティック	せんべい

1月 後期・完了食予定献立表

2024年1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
22	月	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) サラダ(胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(キャベツ・セロリー・しめじ) パン缶	胡瓜スティック	オレンジ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) サラダ(マカロニ・胡瓜・人参・ツナ・マヨネーズ・サラダ油) スープ(キャベツ・セロリー・しめじ) パン缶	胡瓜スティック	オレンジ蒸しパン
23	火	せんべい	野菜うどん (干しうどん・鶏・人参・椎茸・ねぎ・ほうれん草) 里芋の煮っころがし(里芋) バナナ	人参スティック	おおか粥	せんべい	きつねうどん(干しうどん・ごま油・鶏・人参・椎茸・ ねぎ・油揚げ・ほうれん草) 磯辺揚げ(竹輪・小麦粉・あおのり・サラダ油) バナナ	人参スティック	おおか軟飯 おかかおにぎり
24	水	せんべい	おかゆ 松風焼き(鶏・豆腐・玉葱・人参・えのき・パン粉) 煮物(人参・玉葱) すまし汁(かぶ・かぶの葉・ねぎ) もも缶	人参スティック	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 松風焼き(鶏・豆腐・玉葱・人参・えのき・パン粉・ごま) きんぴら(人参・ごぼう・板こんにやく・さつま揚げ・サラダ油) すまし汁(かぶ・かぶの葉・ねぎ) もも缶	人参スティック	豆乳くずもち
25	木	せんべい	おかゆ 大根と豚肉の炒め煮 (豚・大根・ねぎ・エリンギ・しめじ・生姜・ごま油) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参) すまし汁(とろろ昆布・豆腐・万能ねぎ) オレンジ	胡瓜スティック	洋風粥	せんべい	軟飯・御飯 大根と豚肉の炒め煮 (豚・大根・ねぎ・エリンギ・しめじ・生姜・ごま油) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・竹輪・マヨネーズ・すりごま) すまし汁(とろろ昆布・豆腐・万能ねぎ) オレンジ	胡瓜スティック	チキンライス
26	金	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) 中華和え(もやし・小松菜・ごま油) スープ(白菜・玉葱・しめじ) パン缶	人参スティック	せんべい	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) 中華和え(もやし・コーン・小松菜・ごま油・ごま) スープ(白菜・玉葱・しめじ) パン缶	人参スティック	ビーチフルーチェ
27	土	せんべい	鶏そぼろと野菜の甘酢煮 (米・鶏・ごま油・生姜・人参・玉葱・ピーマン・ じゃが芋・サラダ油・ケチャップ) みそ汁(大根・えのき) チーズ	大根スティック	せんべい	せんべい	鶏そぼろと野菜の甘酢煮 (米・鶏・ごま油・生姜・人参・玉葱・ピーマン・ じゃが芋・サラダ油・ケチャップ) みそ汁(大根・ごぼう・えのき) チーズ	大根スティック	源氏パイ
29	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・ケチャップ・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(じゃが芋・玉葱・しめじ) チーズ	胡瓜スティック	青菜粥	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・カレールウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(じゃが芋・玉葱・しめじ) チーズ	胡瓜スティック	青菜軟飯 青菜おにぎり
30	月	せんべい	おかゆ かれのいの照焼き(カレイ) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) すまし汁(白菜・ねぎ・舞茸) もも缶	人参スティック	オレンジゼリー	せんべい	軟飯・御飯 厚揚げ(卵・玉葱・人参・ひじき・豆腐) 炒め物(春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) すまし汁(白菜・ねぎ・舞茸) もも缶	人参スティック	オレンジゼリー
31	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 煮物(切干大根・人参・椎茸・いんげん) みそ汁(かぼちゃ・玉葱・エリンギ) キウイフルーツ	人参スティック	人参ケーキ	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) 煮物(切干大根・人参・椎茸・さつま揚げ・いんげん) みそ汁(かぼちゃ・玉葱・エリンギ) キウイフルーツ	人参スティック	人参ケーキ

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。

行事食

七草がゆ



正月七日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べる行事です。
元々は中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えと共に家族で食べ、
邪気を払い、一年の無病息災を祈る行事として始まりました。
今では、お正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなりました。
園では1月5日のおやつに七草がゆを提供します。実際に春の七草を見ながら名前
を聞き、そのあと七草がゆを食べます。

1月11日は

鏡開き

鏡もちちは年神様へのお供え。
大晦日に飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切
らずに木槌などで割り、おしろこやぜんざいを作
って食べる習慣があります。
園では1月11日のおやつで、鏡もちではありません
が、白玉の入ったおしろこを提供します。

