

3月 後期・完了食予定献立表

2024年 3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	散らし寿司 (米・人参・椎茸・絹さや・桜でんぶ・焼きのり) かれのい照焼き(カレイ) 和え物(菜の花・もやし・人参・かつお節) すまし汁(手毬麩・水菜・えのきたけ) いちご	大根スティック	ひなまつりゼリー ひなあられ	せんべい	散らし寿司(米・人参・椎茸・れんこん・油揚げ・コーン・絹さや・桜でんぶ・焼きのり) ぶりのごま照り焼き(ぶり・ごま) 和え物(菜の花・もやし・人参・かつお節) すまし汁(手毬麩・水菜・えのきたけ) いちご	大根スティック	ひなまつりゼリー ひなあられ
2	土	せんべい	回鍋肉丼(米・豚・人参・もやし・キャベツ・ピーマン) すまし汁(豆腐・えのきたけ・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・にんにく・生姜・油) すまし汁(豆腐・えのきたけ・ねぎ) チーズ	人参スティック	せんべい
4	月	せんべい	おかゆ チンジャオロース(豚・人参・もやし・ピーマン) 三色ナムル(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) パン缶	人参スティック	茶巾しぼり	せんべい	軟飯・御飯 チンジャオロース(豚・にんにく・生姜・人参・もやし・ピーマン・オイスターソース・油) 三色ナムル(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	スイートポテト
5	火	せんべい	おかゆ 鶏の照焼き(鶏) 煮物(切干大根・人参・椎茸・いんげん) みそ汁(南瓜・玉葱・えのきたけ) 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 鶏の唐揚げ(鶏・生姜・油) 煮物(切干大根・さつま揚げ・人参・椎茸・ごま油・いんげん) みそ汁(南瓜・玉葱・えのきたけ) オレンジ	人参スティック	豆乳くずもち
6	水	せんべい	ビビンバ丼(米・豚・ねぎ・生姜・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・ごま油) サラダ(豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす干し・ごま油・焼きのり) スープ(にら・玉葱・ブナピー) もも缶	胡瓜スティック	ぶどうゼリー	せんべい	ビビンバ丼(米・豚・ねぎ・生姜・にんにく・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・しらす干し・ごま油・焼きのり・ごま) スープ(にら・玉葱・ブナピー) もも缶	胡瓜スティック	ぶどうゼリー
7	木	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) キウイフルーツ	人参スティック	ツナ粥	せんべい	軟飯・御飯 擬製豆腐(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) キウイフルーツ	人参スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
8	金	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・じゃが芋・玉葱・人参・エリンギ・ケチャップ・ソース・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・油) スープ(セロリー・玉葱・いんげん) パン缶	胡瓜スティック	南瓜の茶巾	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・玉葱・人参・エリンギ・油・カレールウ・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・油) スープ(セロリー・玉葱・いんげん) パン缶	胡瓜スティック	南瓜ドーナツ
9	土	せんべい	鶏そぼろと野菜の甘酢煮(米・鶏・玉葱・生姜・ごま油・人参・ピーマン・じゃが芋・ケチャップ) みそ汁(さつま芋・ねぎ・えのきたけ) チーズ	じゃが芋スティック	せんべい	せんべい	鶏そぼろと野菜の甘酢煮(米・鶏・玉葱・生姜・ごま油・人参・ピーマン・じゃが芋・ケチャップ) みそ汁(さつま芋・ねぎ・えのきたけ) チーズ	じゃが芋スティック	源氏ハイ
11	月	せんべい	豆乳担々麺 (干しうどん・豚・椎茸・ねぎ・チンゲン菜・豆乳) さつま芋の煮物(さつま芋) バナナ	さつま芋スティック	しそひじき粥	せんべい	豆乳担々麺(干し中華めん・ごま油・豚・椎茸・生姜・にんにく・ねぎ・チンゲン菜・コーン・ごま・豆乳) 燗揚げ(竹輪・小麦粉・あおのり・油) バナナ	さつま芋スティック	しそひじき軟飯 しそひじき御飯
12	火	せんべい	おかゆ かれのいの煮付け(カレイ) 和え物(ほうれん草・もやし・人参) けんちん汁(大根・人参・さと芋) もも缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 納豆揚げ(豆腐・納豆・しらす干し・ねぎ・小麦粉・パン粉・油) ごま和え(ほうれん草・もやし・人参・黒ごま) けんちん汁(大根・人参・さと芋・ごぼう・こんにやく・油揚げ) もも缶	大根スティック	ココアケーキ
13	水	せんべい	おかゆ ミートローフ(豚・豆腐・玉葱・人参・舞茸・パン粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・油) パン缶	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	わかめ軟飯・御飯(米・炊き込みわかめ) 鶏の塩焼き(ササ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・油) パン缶	胡瓜スティック	のりじゃこトースト
14	木	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・油・大豆水煮・干しぶどう・小松菜・ケチャップ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・油) スープ(じゃが芋・玉葱・ブナピー) オレンジ	じゃが芋スティック	和風粥	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・油・大豆水煮・干しぶどう・小松菜・ケチャップ・カレー粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・油) スープ(じゃが芋・玉葱・ブナピー) オレンジ	じゃが芋スティック	鶏ごぼう軟飯 鶏ごぼう御飯
15	金	せんべい	おかゆ 鶏肉のマーマレード焼き(鶏・マーマレード) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(なめこ・万能ねぎ・豆腐) パン缶	人参スティック	豆乳ゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉のマーマレード焼き(鶏・マーマレード) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(なめこ・万能ねぎ・豆腐) パン缶	人参スティック	プリン
16	土	せんべい	豚すき丼(米・豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸) すまし汁(白菜・えのきたけ・ねぎ) チーズ	人参スティック	せんべい	せんべい	豚すき丼(米・豚・焼き豆腐・玉葱・人参・しらたき・椎茸) すまし汁(白菜・えのきたけ・ねぎ) チーズ	人参スティック	せんべい
18	月	せんべい	おかゆ かれのい照焼き(カレイ) 和え物(菜の花・もやし・人参・かつお節) すまし汁(とろろ昆布・えのきたけ・水菜) もも缶	人参スティック	みそポテト	せんべい	軟飯・御飯 鯛の和風ムニエル(サバ・生姜・にんにく・油) 和え物(菜の花・もやし・人参・かつお節) すまし汁(とろろ昆布・えのきたけ・水菜) もも缶	人参スティック	みそポテト


3月 後期・完了食予定献立表

2024年 3月 浦安駅前保育園


		後期			完了期				
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	午前おやつ	昼食	午後おやつ		
19	火	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・豚・椎茸・人参・ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) 三色ナムル(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) キウイフルーツ	人参スティック	南瓜の茶巾	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(豆腐・豚・椎茸・人参・ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) 三色ナムル(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) キウイフルーツ	人参スティック	大学南瓜
21	木	せんべい	おかゆ つくね焼き(鶏・豆腐・玉葱・人参・えのきたけ・生姜・パン粉) 野菜のソテー(ピーマン・豚・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(さつま芋・万能ねぎ・エリンギ) パン缶	さつま芋スティック	きな粉蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 つくね焼き(鶏・豆腐・玉葱・人参・えのきたけ・生姜・パン粉) 野菜のソテー(ピーマン・豚・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(さつま芋・万能ねぎ・エリンギ) パン缶	さつま芋スティック	きな粉蒸しパン
22	金	せんべい	おかゆ かじき照り焼き(カジキ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・油) 豆乳スープ(南瓜・小松菜・玉葱・豆乳) バナナ	胡瓜スティック	洋風粥	せんべい	食パン かじきフライ(カジキ・小麦粉・パン粉・油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・油) 豆乳スープ(南瓜・小松菜・玉葱・豆乳) バナナ	胡瓜スティック	カレーピラフ
23	土	せんべい	中華丼(米・豚・生姜・人参・玉葱・椎茸・ねぎ・白菜・ごま油) スープ(もやし・にら・ごま油) チーズ	人参スティック	せんべい	せんべい	中華丼(米・豚・生姜・人参・玉葱・椎茸・ねぎ・白菜・ごま油) スープ(もやし・にら・コーン・ごま油) チーズ	人参スティック	源氏バイ
25	月	せんべい	おかゆ 洋風煮(米・豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・ケチャップ・ソース・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・油) スープ(かぶ・かぶ菜・えのきたけ) ブルー	胡瓜スティック	せんべい	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・油・カレールー) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・油) スープ(かぶ・かぶ菜・えのきたけ) ブルー	胡瓜スティック	いちごフルーチェ
26	火	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ごま油) さつま芋の煮物(さつま芋) バナナ	人参スティック	わかめ粥	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ごま油) 雑炊揚げ(竹輪・小麦粉・あおのり・油) バナナ	人参スティック	わかめ軟飯 わかめおにぎり
27	水	せんべい	おかゆ ブルコギ(豚・玉葱・ねぎ・もやし・人参・にら) サラダ(大豆・水菜・胡瓜・人参・しらす干し・ごま油・焼きのり) スープ(キャベツ・万能ねぎ・えのきたけ) 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 ブルコギ(豚・玉葱・ねぎ・もやし・人参・にら・生姜・にんにく・ごま油・オイスターソース・ごま) サラダ(大豆・水菜・胡瓜・人参・しらす干し・ごま油・焼きのり・ごま) スープ(キャベツ・万能ねぎ・えのきたけ) もも缶	人参スティック	オレンジゼリー
28	木	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) かれの照焼き(カレイ) 南瓜のそぼろあん(南瓜・かぶ・豚・舞茸・油) すまし汁(白玉ふ・かぶ菜・小松菜) オレンジ	人参スティック	せんべい	せんべい	ゆかりごはん(米・ゆかり) 手作りさつま揚げ(白身魚すり身・豆腐・はんぺん・生姜・玉葱・人参・ごぼう・卵・油) 南瓜のそぼろあん(南瓜・かぶ・豚・舞茸・油) すまし汁(白玉ふ・かぶ菜・小松菜) オレンジ	人参スティック	ピザトースト
29	金	せんべい	おかゆ 鶏の照焼き(鶏) サラダ(大根・胡瓜・人参・ツナ・油) みそ汁(なめこ・万能ねぎ・豆腐) パン缶	大根スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 鶏のカレーマヨ焼き(鶏・にんにく・カレー粉・マヨネーズ・小麦粉) サラダ(大根・胡瓜・人参・ツナ・油) みそ汁(なめこ・万能ねぎ・豆腐) パン缶	大根スティック	じゃがりター
30	土	せんべい	大根のそぼろ煮(米・豚・ごま油・生姜・人参・玉葱・舞茸・大根) すまし汁(小松菜・えのきたけ・ねぎ) チーズ	大根スティック	せんべい	せんべい	大根のそぼろ煮(米・豚・ごま油・生姜・人参・玉葱・舞茸・大根) すまし汁(小松菜・えのきたけ・ねぎ) チーズ	大根スティック	せんべい

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。




ひな祭り




ちらし寿司がひな祭りの食事として定着したのには、はっきりとした由来はないようです。しかし、平安時代にお祝いの場で食べられていた「なれ寿司」というものが時代とともに変化して、華やかな見た目のちらし寿司になったと言われてます。

園では、1日にひな祭りメニューを提供します。ちらし寿司には、型抜きした赤い人参に緑の絹さやなど、きれいな色の具材を飾ります。

楽しみですね♪





野菜の栄養を逃さない工夫

ビタミンには水に溶けやすい水溶性のビタミンと油に溶けやすい脂溶性のビタミンがあります。

水溶性ビタミンのCを多く含むブロッコリーやピーマン、キャベツは、ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮ものや汁ものにするといいでしょう。また、脂溶性ビタミンのAやFを多く含む人参や南瓜、葉物などの緑黄色野菜は、油で炒めると吸収率がよくなります。

