

# 4月 後期・完了食予定献立表

令和 6年 4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 月	せんべい	おかゆ かかれいの煮付け(かれい) 卵の花(鶏・人参・椎茸・ねぎ・おから・いんげん・油) みそ汁(豆腐・玉葱・小松菜)	さつま芋 スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 鯖の塩焼き(さば) 卵の花(鶏・人参・椎茸・ねぎ・おから・いんげん・油) みそ汁(生揚げ・玉葱・小松菜) もも缶	さつま芋 スティック	マカロニきな粉	
2 火	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・にんにく・玉葱・人参・エリンギ・ 大豆水煮・干しぶどう・小松菜・ケチャップ) サラダ(マカロニ・胡瓜・人参・ツナ・油) スープ(じゃが芋・玉葱・ブナビー)	胡瓜スティック	和風粥	せんべい	ピーンズライス (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(マカロニ・胡瓜・人参・コーン・ツナ・油) スープ(じゃが芋・玉葱・ブナビー) キウイフルーツ	胡瓜スティック	おかか軟飯 おかかおにぎり	
3 水	せんべい	おかゆ 豚肉の炒め煮(豚・玉葱・人参・椎茸・いんげん・豆 乳) 酢の物(カットわかめ・胡瓜・もやし・みかん缶) すまし汁(大根・万能ねぎ・えのきたけ)	大根スティック	マーラーカオ	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・豆乳・すりごま) 酢の物(カットわかめ・胡瓜・もやし・みかん缶) すまし汁(大根・万能ねぎ・えのきたけ) もも缶	大根スティック	マーラーカオ	
4 木	せんべい	おかゆ かかれいの照り焼き(かれい) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・油)	胡瓜スティック	豆乳くず餅	せんべい	軟飯・御飯 かかれいの照り焼き(かれい) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・油) バイン缶	胡瓜スティック	黒糖くず餅	
5 金	せんべい	おかゆ 新じゃがと豚肉の旨煮 (豚・人参・玉葱・新じゃが芋) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(スナップえんどう・大根・ねぎ)	人参スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 新じゃがと豚肉の旨煮 (豚・人参・玉葱・しらたき・新じゃが芋・油) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(スナップえんどう・大根・ねぎ) オレンジ	人参スティック	りんごゼリー	
6 土	せんべい	おかゆ 豚とピーマンの煮物(豚・ごま油・人参・もやし・ピーマ ン・えのきたけ) スープ(チンゲン菜・玉葱・しめじ)	人参スティック	せんべい	せんべい	チンジャオロース丼(米・豚・にんにく・生姜・ごま油・人参・もや し・ピーマン・えのきたけ・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	
8 月	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・豚・椎茸・ねぎ・人参・生姜・に んにく・ごま油・グリーンピース) ナムル(小松菜・もやし・人参・ごま油) スープ(にら・玉葱)	人参スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(豆腐・豚・椎茸・ねぎ・人参・生姜・にんにく・ご ま油・グリーンピース) ナムル(小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま) スープ(春雨・にら・玉葱・ごま油) もも缶	人参スティック	豆乳プリン	
9 火	せんべい	おかゆ 鶏の海苔焼き(鶏・生姜・にんにく・油・焼きのり) きんぴら(人参・じゃが芋) みそ汁(玉葱・えのきたけ)	じゃが芋 スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 鶏の海苔焼き(鶏・生姜・にんにく・油・焼きのり) きんぴら(筍・ごぼう・人参・ごま油・ごま) みそ汁(玉葱・えのきたけ・油揚げ) オレンジ	じゃが芋 スティック	フライドポテト	
10 水	せんべい	春キャベツのうどん (干しうどん・豚・キャベツ・しめじ・玉葱) ラトウイユ(玉葱・人参・エリンギ・かぶ・ピーマン・ ツナ・にんにく・オリーブ油・トマト缶) スープ(セロリー・玉葱・かぶの葉)	人参スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 春キャベツの和風スパゲティ(スパゲティ・豚・キャベツ・しめ じ・玉葱・にんにく・オリーブ油・マヨドレ・塩こんぶ) ラトウイユ(玉葱・人参・エリンギ・かぶ・ピーマン・ツナ・にん にく・オリーブ油・トマト缶) スープ(セロリー・玉葱・かぶの葉) バナナ	人参スティック	しそひじき軟飯 しそひじき御飯	
11 木	せんべい	おかゆ ミートローフ(豚・玉葱・人参・豆腐・パン粉) 煮物(小松菜・もやし・人参) すまし汁(みつば・椎茸)	人参スティック	オレンジ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 ミートローフ(豚・玉葱・人参・豆腐・パン粉) 信田煮(小松菜・もやし・人参・油揚げ) 若竹汁(筍・みつば・椎茸) バイン缶	人参スティック	オレンジ蒸しパン	
12 金	せんべい	おかゆ 洋風煮(鶏・玉葱・エリンギ・人参・じゃが芋・ケ チャップ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・油) スープ(玉葱・セロリー)	胡瓜スティック	ツナ粥	せんべい	軟飯・御飯 じゃが芋のサブジ(鶏・玉葱・エリンギ・人参・にんにく・オリ ーブ油・じゃが芋・マヨドレ・ケチャップ・ソース・カレー粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・油) スープ(マカロニ・玉葱・セロリー) もも缶	胡瓜スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり	
13 土	せんべい	おかゆ 回鍋肉(豚・人参・もやし・キャベツ・ねぎ・ピーマン・ 油) すまし汁(豆腐・えのきたけ・万能ねぎ)	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・ねぎ・ピーマン・にん にく・生姜・油) すまし汁(豆腐・えのきたけ・万能ねぎ) チーズ	人参スティック	せんべい	
15 月	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・ケ チャップ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・油) スープ(玉葱・じゃが芋・クリームコーン)	胡瓜スティック	人参カップケーキ	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・カレーウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・油) スープ(玉葱・じゃが芋・コーン・クリームコーン) いちご	胡瓜スティック	人参カップケーキ	
16 火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(さけ) 卵の花(鶏・人参・椎茸・ねぎ・おから・いんげん) みそ汁(玉葱・小松菜)	人参スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(さけ) 卵の花(鶏・人参・椎茸・ねぎ・おから・いんげん・油) みそ汁(生揚げ・玉葱・小松菜) もも缶	人参スティック	焼もちし軟飯 焼もちし御飯	

# 4月 後期・完了食予定献立表

令和 6年 4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	
17 水	せんべい	おかゆ 豚肉のしぐれ煮(豚・玉葱・人参・椎茸・生姜) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩こんぶ・ごま油) すまし汁(大根・万能ねぎ・えのきたけ)	大根スティック	みそポテト	せんべい	軟飯・御飯 豚肉のしぐれ煮(豚・玉葱・人参・ごぼう・椎茸・生姜) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩こんぶ・ごま油・ごま) すまし汁(大根・万能ねぎ・えのきたけ) パン缶	大根スティック	みそポテト	
18 木	せんべい	おかゆ 豆腐入りつくね焼き(鶏・人参・玉葱・豆腐・パン粉) 煮物(チンゲン菜・ねぎ・エリンギ)	人参スティック	ぶどうゼリー	せんべい	軟飯・御飯 豆腐入りつくね焼き(鶏・人参・玉葱・豆腐・パン粉) 炒め物(竹輪・チンゲン菜・ねぎ・エリンギ・油揚げ・生姜・ごま油) オレンジ	人参スティック	ぶどうゼリー	
19 金	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・人参・玉葱・しらたき・じゃが芋・油) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(スナップえんどう・大根・ブナビー)	大根スティック	洋風粥	せんべい	軟飯・御飯 肉じゃが(豚・人参・玉葱・しらたき・じゃが芋・油) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(スナップえんどう・大根・ブナビー) もも缶	大根スティック	チキンライス	
20 土	せんべい	おかゆ 鶏そぼろと野菜の甘酢煮(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(豆腐・ねぎ・なめこ)	人参スティック	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(豆腐・ねぎ・なめこ) チーズ	人参スティック	源氏パイ	
22 月	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) きんぴら(人参・じゃが芋・ごま油) みそ汁(玉葱・えのきたけ)	じゃが芋 スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) きんぴら(筍・ごぼう・人参・ごま油・ごま) みそ汁(玉葱・えのきたけ・油揚げ) もも缶	じゃが芋 スティック	黒糖レーズン 蒸しパン	
23 火	せんべい	野菜うどん(干しうどん・ごま油・鶏・人参・椎茸・ねぎ・ほうれん草) 大根の煮物(大根) バナナ	大根スティック	わかめ御飯	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・油) バナナ	大根スティック	わかめ軟飯 わかめ御飯	
24 水	せんべい	おかゆ 八宝菜(豚・人参・玉葱・椎茸・ねぎ・キャベツ・ごま油) ナムル(小松菜・もやし・人参・ごま油) スープ(にら・玉葱・ごま油)	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 八宝菜(豚・生姜・人参・玉葱・椎茸・ねぎ・キャベツ・ごま油) ナムル(小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま) スープ(春雨・にら・玉葱・ごま油) オレンジ	人参スティック	マシュマロサンド	
25 木	せんべい	おかゆ 豆腐の五目焼き(豆腐・鶏・生姜・玉葱・人参・ひじき・パン粉) ソテー(ビーフ・豚・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(切干大根・ねぎ・えのきたけ)	じゃが芋 スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 豆腐の五目焼き(豆腐・鶏・生姜・玉葱・人参・ひじき・パン粉) ソテー(ビーフ・豚・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(切干大根・ねぎ・えのきたけ) パン缶	じゃが芋 スティック	たけのこ軟飯 たけのこ混ぜ御飯	
26 金	せんべい	おかゆ 鶏と野菜のトマト煮(鶏・玉葱・エリンギ・人参・じゃが芋・トマト缶・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(玉葱・セロリー)	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏と野菜のトマト煮(鶏・玉葱・エリンギ・人参・にんにく・オリブ油・じゃが芋・トマト缶・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(マカロニ・玉葱・セロリー) もも缶	胡瓜スティック	きな粉クッキー	
27 土	せんべい	おかゆ 豚すき丼(豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸) すまし汁(小松菜・えのきたけ・ねぎ)	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(小松菜・えのきたけ・ねぎ) チーズ	人参スティック	せんべい	
30 火	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) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・油) スープ(ほうれん草・ねぎ・えのきたけ)	じゃが芋 スティック	蒸しパン	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・カレーパウダー) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・油) スープ(ほうれん草・ねぎ・えのきたけ) パン缶	じゃが芋 スティック	ココアケーキ	

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。

## 知っておきたい栄養素

体の発育が著しい乳幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

〈エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)〉

・たんぱく質…体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。

・脂肪…ホルモンや細胞膜などの成分となる。

体温を維持して、内臓を衝撃から守る。

・炭水化物…糖質と食物繊維からなる。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。

〈体の調子を整える栄養素〉

・ビタミン…代謝を促し、体の活動を正常に保つ。

・ミネラル…骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。

## 食卓が楽しくなる工夫を

子どもの食欲には個人差があります。ほとんどの子どもに苦手なものがありますが、盛りつけや食材の切り方などのほんのひと工夫で、食卓は楽しいものになります。  
ごはんやおかずで顔を作ったり、型抜きをした野菜をスープに入れたり…♪  
子どものうれしい気持ちは食べる意欲につながります。

