

5月 後期・完了食予定献立表

令和6年5月 浦安駅前保育園

		後期				完了期			
		午前おやつ	昼食	カミカミニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼食	カミカミニュー	午後おやつ
1	水	せんべい	おかゆ かれのい甘酢あん(かれのい・ケチャップ) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ) みそ汁(にら・えのき・玉葱)	大根スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 かれのい甘酢あん(かれのい・ケチャップ) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油) みそ汁(にら・えのき・玉葱) オレンジ	大根スティック	りんごゼリー
2	木	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) 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・ごま油)	人参スティック	和風粥	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) 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・ごま油) もも缶	人参スティック	しそひじき軟飯 しそひじき御飯
7	火	せんべい	おかゆ 鶏の海苔焼き(鶏・生姜・にんにく・しょうゆ・サラダ油・のり) 煮物(小松菜・もやし・人参) すまし汁(わかめ・豆腐・ねぎ)	人参スティック	人参ケーキ	せんべい	軟飯・御飯 鶏の海苔焼き(鶏・生姜・にんにく・しょうゆ・サラダ油・のり) 信田煮(小松菜・もやし・人参・油揚げ) すまし汁(わかめ・豆腐・ねぎ) パン缶	人参スティック	人参ケーキ
8	水	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) じゃが芋の甘煮(じゃが芋) バナナ	人参スティック	和風粥	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(焼き竹輪・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
9	木	せんべい	おかゆ かじきの照焼き(かじき) 煮物(凍り豆腐・人参・椎茸・いんげん) すまし汁(さやえんどう・ねぎ・えのきたけ)	人参スティック	みそポテト	せんべい	軟飯・御飯 かじきのオーロラ焼き(かじき・玉葱・しめじ・サラダ油・椎茸・豆乳) 煮物(凍り豆腐・人参・椎茸・さつも揚げ・いんげん) すまし汁(さやえんどう・ねぎ・えのきたけ) キウイフルーツ	人参スティック	みそポテト
10	金	せんべい	おかゆ 大根と豚肉の炒め煮(豚・大根・人参・ねぎ・エリンギ・生姜・ごま油) 和え物(じゃが芋・胡瓜・人参・カリフラワー) みそ汁(なめこ・玉葱)	胡瓜スティック	みかんゼリー	せんべい	軟飯・御飯 大根と豚肉の炒め煮(豚・大根・人参・ねぎ・エリンギ・生姜・ごま油) マヨドレ・ケチャップ 和え物(じゃが芋・胡瓜・人参・カリフラワー・マヨドレ・すりごま) みそ汁(なめこ・玉葱・油揚げ) もも缶	胡瓜スティック	お豆腐ドーナツ
11	土	せんべい	おかゆ 中華煮(豚・生姜・人参・玉葱・椎茸・ねぎ・白菜・ごま油) スープ(もやし・にら)	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・生姜・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	源氏パイ
13	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・ツナ・サラダ油) スープ(じゃが芋・玉葱・セロリー)	じゃが芋スティック	豆乳くずもち	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・カレールー) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(じゃが芋・玉葱・セロリー) パン缶	じゃが芋スティック	豆乳くずもち
14	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(さけ) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐) 豚汁(豚・大根・人参・ねぎ)	大根スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(さけ) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐・すりごま) 豚汁(豚・大根・人参・ごぼう・里芋・ねぎ・ごま油) オレンジ	大根スティック	わかめ軟飯 わかめ御飯
15	水	せんべい	おかゆ 洋風煮 (豚・じゃが芋・玉葱・人参・エリンギ・トマト缶) サラダ(胡瓜・人参) スープ(小松菜・玉葱・ブナビー)	胡瓜スティック	オレンジ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 アリチャ(豚・じゃが芋・玉葱・人参・エリンギ・にんにく・生姜・オリーブ油・トマト缶・カレー粉・パセリ粉) マカロニサラダ(マカロニ・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ) スープ(小松菜・玉葱・ブナビー) もも缶	胡瓜スティック	オレンジ蒸しパン
16	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・ごま油・パン粉) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(大根・万能ねぎ)	大根スティック	和風粥	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・ごま油・パン粉) 炒め物(春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(大根・万能ねぎ・油揚げ) パン缶	大根スティック	納豆チャーハン
17	金	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) すまし汁(とろろ昆布・万能ねぎ・豆腐)	胡瓜スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) すまし汁(とろろ昆布・万能ねぎ・豆腐) いちご	胡瓜スティック	豆乳プリン
18	土	せんべい	おかゆ 大根のそぼろ煮 (豚・ごま油・人参・玉葱・舞茸・大根) 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	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	人参スティック	せんべい
20	月	せんべい	おかゆ かれのい照り焼き(かれのい) 煮物(凍り豆腐・人参・椎茸・いんげん) みそ汁(玉葱・豆腐・小松菜)	人参スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 かれのい照り焼き(かれのい) 煮物(凍り豆腐・人参・椎茸・さつも揚げ・いんげん) みそ汁(玉葱・豆腐・小松菜) ブルー	人参スティック	黒糖蒸しパン

5月 後期・完了食予定献立表

令和6年5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	
21	火	せんべい	ミートソースうどん(うどん・豚・にんにく・玉葱・人参・トマト缶・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) 豆乳スープ(アスパラガス・玉葱・カリフラワー・豆乳)	胡瓜スティック	青菜粥	せんべい	スパゲッティミートソース (スパゲッティ・オリーブ油・豚・にんにく・玉葱・人参・トマト缶・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) 豆乳スープ(アスパラガス・玉葱・カリフラワー・豆乳) バナナ	胡瓜スティック	青菜軟飯 青菜おにぎり
22	水	せんべい	おかゆ ブルコギ(豚・玉葱・ねぎ・もやし・人参・にら・ごま油) サラダ(豆腐・みずな・胡瓜・人参・しらす・ごま油・焼きのり) スープ(キャベツ・万能ねぎ・えのきたけ)	人参スティック	ぶどうゼリー	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) 韓国風サラダ(豆腐・みずな・胡瓜・人参・しらす・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・ごま油) もも缶	人参スティック	ぶどうゼリー
23	木	せんべい	おかゆ 鶏むね肉照焼(鶏・生姜・しょうゆ) 煮物(小松菜・もやし・人参) すまし汁(白玉ふ・玉葱・みずな)	人参スティック	みかんゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鶏むね肉のごま焼(鶏・生姜・しょうゆ・サラダ油・ごま) 信田煮(小松菜・もやし・人参・油揚げ) すまし汁(白玉ふ・玉葱・みずな) パン缶	人参スティック	きな粉ドーナツ
24	金	せんべい	おかゆ かじきの煮付け(かじき) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油) みそ汁(ニラ・えのき・玉葱)	大根スティック	洋風粥	せんべい	軟飯・御飯 かじきの煮付け(かじき) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油) みそ汁(ニラ・えのき・玉葱) オレンジ	大根スティック	カレーピラフ
25	土	せんべい	おかゆ チンジャオロース (米・豚・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
27	月	せんべい	おかゆ ミートローフ(豚・豆腐・玉葱・人参・パン粉・ケチャップ・中濃ソース) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(大根・万能ねぎ)	大根スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 ミートローフ(豚・豆腐・玉葱・人参・パン粉・ケチャップ・中濃ソース) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(大根・万能ねぎ・油揚げ) もも缶	大根スティック	コロコロボト
28	火	せんべい	おかゆ かれの味噌煮(かれい・生姜) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐) けんちん汁(鶏・大根・人参・ねぎ)	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれの味噌煮(かれい・生姜) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐・すりごま) けんちん汁(鶏・大根・人参・ごぼう・ねぎ・ごま油) オレンジ	大根スティック	マシュマロサンド
29	水	せんべい	おかゆ 洋風煮(鶏・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・ツナ・サラダ油) スープ(玉葱・セロリー)	胡瓜スティック	ゆかり粥	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・玉葱・人参・エリンギ・サラダ油・カレールウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(マカロニ・玉葱・セロリー) パン缶	胡瓜スティック	ゆかり軟飯 ゆかりおにぎり 塩ゆでそら豆
30	木	せんべい	おかゆ 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・じゃが芋) サラダ(胡瓜・人参・大豆水煮・ツナ) すまし汁(わかめ・豆腐・ねぎ)	大根スティック	オレンジゼリー	せんべい	軟飯・御飯 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・板こんにやく・じゃが芋・ごぼう・サラダ油) サラダ(ちくわ・胡瓜・人参・大豆水煮・コーン・ツナ・マヨドレ) すまし汁(わかめ・豆腐・ねぎ) キウイフルーツ	大根スティック	オレンジゼリー
31	金	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・サラダ油・ケチャップ・中濃ソース・豆乳) サラダ(胡瓜・人参) スープ(小松菜・玉葱・ブナビー)	人参スティック	せんべい	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・中濃ソース・豆乳) サラダ(マカロニ・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ) スープ(小松菜・玉葱・ブナビー) もも缶	人参スティック	セサミケーキ

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。

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。

とっても大切！ 早寝早起き朝ごはん

早寝早起きをして、規則正しい生活をする事は、なによりも子どもの脳の成長に重要です。また、朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にします。なんと脳は、体に必要な全エネルギーの20%も使っています！脳が栄養失調になると、集中力が低下したり、疲れやすくなったりします。
早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本なのです！



身近な食育活動を

園では、日常的な食事の機会に、小さな食育活動を行っています。

おにぎりがおやつの日には「おにぎり屋さん」と称し、厨房職員がクラスへ出向きます。どのクラスに行くかは当日のお楽しみ♪子どもたちがお店のように列に並んで好きな形を選び、選んだ形におにぎりを握って提供します。皆大喜びで、びっくりするほどのおかわりをします!!

さらに、5月からは「ドーナツ屋さん」も始めます。きな粉やココア、いちごなどの好きな味を選んだら、丸く揚げたプレーンドーナツにまぐして提供します。どうぞお楽しみに♪

