

# 11月 後期・完了食予定献立表

令和 7 年 11 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  | 土 | せんべい  | おかゆ<br>豚すき(豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸)<br>すまし汁(小松菜・えのき・長ねぎ)<br>デザート                                          | —        | せんべい    |      | せんべい | せんべい  | 豚すき丼(米・豚・焼き豆腐・玉葱・人参・白滝・椎茸)<br>すまし汁(小松菜・えのき・長ねぎ)<br>デザート                                                       | —        | せんべい                   |
| 4  | 火 | せんべい  | ガバオ風ライス(米・鶏・大豆・にんにく・生姜・玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン・ごま油)<br>サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油)<br>スープ(キャベツ・エリンギ・万能ねぎ) | 人参スティック  | せんべい    | せんべい | せんべい | せんべい  | ガバオ風ライス(米・鶏・大豆・にんにく・生姜・玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン・コーン・ごま油)<br>サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油)<br>スープ(キャベツ・エリンギ・万能ねぎ)<br>オレンジ   | 人参スティック  | きな粉ドーナツ                |
| 5  | 水 | せんべい  | おかゆ<br>つくね焼き(鶏・豆腐・玉葱・人参・椎茸・生姜・パン粉)<br>和え物(小松菜・もやし・人参・胡瓜・ツナ缶・ごま油)<br>みそ汁(にら・玉葱・えのき)              | 胡瓜スティック  | 豆乳くずもち  | せんべい | せんべい | せんべい  | 御飯・軟飯<br>中華風つくね焼き(鶏・豆腐・玉葱・人参・椎茸・生姜・パン粉・オイスターソース・ごま油)<br>和え物(小松菜・もやし・人参・胡瓜・ツナ缶・ごま油)<br>みそ汁(にら・玉葱・えのき)<br>りんご   | 胡瓜スティック  | 豆乳くずもち                 |
| 6  | 木 | せんべい  | おかゆ<br>洋風煮(豚・玉葱・人参・エリンギ・さつま芋・じゃが芋・ケチャップ・豆乳)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油)<br>スープ(セロリ・玉葱・白菜)         | 人参スティック  | そばろ粥    | せんべい | せんべい | せんべい  | カレーライス(米・豚・玉葱・人参・エリンギ・さつま芋・じゃが芋・サラダ油・カレールウ)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油)<br>スープ(セロリ・玉葱・白菜)<br>もも缶                | 人参スティック  | そばろおにぎり<br>そばろ軟飯       |
| 7  | 金 | せんべい  | おかゆ<br>かれいの照焼(かれい)<br>サラダ(鶏・もやし・胡瓜・人参・ごま油)<br>スープ(チンゲン菜・玉葱・えのき)                                 | 胡瓜スティック  | 茶巾しぼり   | せんべい | せんべい | せんべい  | 御飯・軟飯<br>鶏の和風ムニエル(さば・生姜・にんにく・小麦粉・サラダ油)<br>サラダ(鶏・もやし・胡瓜・人参・ごま油・マヨドレ・ごま)<br>スープ(チンゲン菜・玉葱・えのき・ごま油)<br>パイン缶       | 胡瓜スティック  | お豆腐ブラウ<br>ニ            |
| 8  | 土 | せんべい  | おかゆ<br>八宝菜<br>(豚・生姜・人参・玉葱・椎茸・長ねぎ・白菜・ごま油)<br>スープ(もやし・にら)                                         | —        | せんべい    | せんべい | せんべい | せんべい  | 中華丼<br>(米・豚・生姜・人参・玉葱・椎茸・長ねぎ・白菜・ごま油)<br>スープ(もやし・にら・コーン・ごま油)<br>デザート                                            | —        | 源氏パイ                   |
| 10 | 月 | せんべい  | おかゆ<br>豚肉の煮物(豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸・いんげん)<br>炒めなます(大根・人参・ツナ缶・万能ねぎ)<br>すまし汁(白菜・しめじ・長ねぎ)                   | 大根スティック  | さつま芋きな粉 | せんべい | せんべい | せんべい  | 御飯・軟飯<br>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・ごま・マヨドレ)<br>炒めなます(大根・人参・ツナ缶・万能ねぎ・サラダ油)<br>すまし汁(白菜・しめじ・長ねぎ)<br>ブルー | 大根スティック  | マカロニきな粉                |
| 11 | 火 | せんべい  | おかゆ<br>かれいの照焼(かれい)<br>和え物(小松菜・もやし・胡瓜・人参)<br>みそ汁(南瓜・玉葱・えのき)                                      | 胡瓜スティック  | りんごゼリー  | せんべい | せんべい | せんべい  | 御飯・軟飯<br>納豆揚げ(豆腐・納豆・しらす干し・長ねぎ・マヨドレ・小麦粉・パン粉・サラダ油)<br>和え物(小松菜・もやし・胡瓜・人参・ごま)<br>みそ汁(南瓜・玉葱・えのき)<br>オレンジ           | 胡瓜スティック  | りんごゼリー                 |
| 12 | 水 | せんべい  | ゆかり粥(米・ゆかり)<br>かれいの煮付(かれい)<br>炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油)<br>すまし汁(かぶ・かぶの葉)                          | 人参スティック  | 青のりポテト  | せんべい | せんべい | せんべい  | ゆかり御飯・軟飯(米・ゆかり)<br>かれいの煮付(かれい)<br>炒め物(春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油)<br>すまし汁(かぶ・かぶの葉・油揚げ)<br>パイン缶                     | 人参スティック  | フライドポテト                |
| 13 | 木 | せんべい  | おかゆ<br>鶏肉の照焼(鶏)<br>和え物(納豆・小松菜・もやし・人参)<br>みそ汁(なめこ・豆腐・万能ねぎ)                                       | 人参スティック  | きな粉蒸しパン | せんべい | せんべい | せんべい  | 御飯・軟飯<br>鶏肉のカレーマヨ焼き<br>(鶏・にんにく・カレー粉・マヨドレ・小麦粉)<br>和え物(納豆・小松菜・もやし・人参)<br>みそ汁(なめこ・豆腐・万能ねぎ)<br>もも缶                | 人参スティック  | きな粉蒸しパン                |
| 14 | 金 | せんべい  | 豆乳担々麺<br>(干しうどん・豚・椎茸・生姜・にんにく・ごま油・長ねぎ・チンゲン菜・豆乳)<br>南瓜の煮物(南瓜)<br>バナナ                              | 人参スティック  | 青菜粥     | せんべい | せんべい | せんべい  | 豆乳担々麺<br>(干し中華めん・ごま油・豚・椎茸・生姜・にんにく・ごま油・長ねぎ・チンゲン菜・コーン・ごま・豆乳)<br>磯辺揚げ(竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油)<br>バナナ                    | 人参スティック  | 青菜御飯<br>青菜軟飯           |
| 15 | 土 | せんべい  | おかゆ<br>大根のそばろ煮<br>(豚・ごま油・生姜・人参・玉葱・舞茸・大根)<br>すまし汁(小松菜・えのき・長ねぎ)<br>デザート                           | —        | せんべい    | せんべい | せんべい | せんべい  | 大根のそばろ煮<br>(米・豚・ごま油・生姜・人参・玉葱・舞茸・大根)<br>すまし汁(小松菜・えのき・長ねぎ)<br>デザート                                              | —        | せんべい                   |
| 17 | 月 | せんべい  | おかゆ<br>納豆そばろ煮<br>(豚・キャベツ・小松菜・玉葱・人参・納豆)<br>きんぴら(人参・大根)<br>すまし汁(白玉ふ・水菜・長ねぎ)                       | 大根スティック  | 和風粥     | せんべい | せんべい | せんべい  | 納豆そばろ丼(米・サラダ油・豚・キャベツ・小松菜・玉葱・人参・コーン・納豆・ごま油)<br>きんぴら(人参・大根・蓮根・ごぼう・ごま油・ごま)<br>すまし汁(白玉ふ・水菜・長ねぎ)<br>オレンジ           | 大根スティック  | 甘みそ<br>焼きおにぎり<br>甘みそ軟飯 |
| 18 | 火 | せんべい  | おかゆ<br>洋風煮(豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・にんにく・大豆・サラダ油・ケチャップ・豆乳)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油)<br>スープ(セロリ・玉葱・白菜) | 胡瓜スティック  | 茶巾しぼり   | せんべい | 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・大豆・サラダ油・カレールウ)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油)<br>スープ(セロリ・玉葱・白菜)<br>パイン缶            | 胡瓜スティック  | ごまフィナンシェ               |
| 19 | 水 | せんべい  | おかゆ<br>かれいの照焼(かれい)<br>サラダ(鶏・もやし・胡瓜・人参・ごま油)<br>スープ(チンゲン菜・玉葱・えのき)                                 | 人参スティック  | せんべい    | せんべい | せんべい | せんべい  | 御飯・軟飯<br>あじの南蛮漬(あじ・生姜・サラダ油・玉葱・人参・ピーマン)<br>サラダ(鶏・もやし・胡瓜・人参・ごま油・マヨドレ・ごま)<br>スープ(チンゲン菜・玉葱・えのき・ごま油)<br>もも缶        | 人参スティック  | ◆塩サブレ                  |

# 11月 後期・完了食予定献立表

令和 7 年 11 月 浦安駅前保育園

令和 7 年 11 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 木 | せんべい  | おかゆ<br>ミートローフ(ケチャップ)<br>(豚・豆腐・玉葱・人参・パン粉・ケチャップ)<br>炒り煮(ひじき・大豆・人参)<br>みそ汁(さつま芋・玉葱・白玉ふ)                    | 人参スティック  | さつま芋きな粉 | せんべい  | 御飯・軟飯<br>ミートローフ(トマトソース)(豚・豆腐・玉葱・人参・パン粉・ケチャップ・ソース・マヨネーズ)<br>炒り煮(ひじき・大豆・人参・サラダ油・竹輪・油揚げ)<br>みそ汁(さつま芋・玉葱・白玉ふ)<br>りんご              | 人参スティック  | お豆腐ドーナツ          |  |
| 21 金 | せんべい  | おかゆ<br>鶏肉の照焼(鶏・生姜)<br>和え物(納豆・小松菜・もやし・人参)<br>スープ(にら・玉葱)                                                  | 人参スティック  | せんべい    | せんべい  | 御飯・軟飯<br>鶏肉の唐揚げ(鶏・生姜・サラダ油)<br>和え物(納豆・小松菜・もやし・人参)<br>スープ(春雨・にら・玉葱・ごま油)<br>もも缶                                                  | 人参スティック  | マッシュマロサンド        |  |
| 22 土 | せんべい  | おかゆ<br>チンジャオロース<br>(豚・人参・もやし・ピーマン・えのき)<br>スープ(チンゲン菜・玉葱・しめじ)<br>デザート                                     | —        | せんべい    | せんべい  | チンジャオロース丼<br>(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)<br>スープ(チンゲン菜・玉葱・しめじ)<br>デザート                                          | —        | 源氏パイ             |  |
| 25 火 | せんべい  | おかゆ<br>かれいの煮付(かれい)<br>炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら)<br>すまし汁(かぶ・かぶの葉・長ねぎ)                                          | 人参スティック  | 青のりポテト  | せんべい  | 御飯・軟飯<br>かれいの煮付(かれい)<br>炒め物(春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油)<br>すまし汁(かぶ・かぶの葉・長ねぎ)<br>オレンジ                                               | 人参スティック  | フライドポテト          |  |
| 26 水 | せんべい  | ひじきおかゆ(α化米)・ひじきご飯(非常食)<br>具だくさん豚汁(豚・豆腐・人参・大根・万能ねぎ)<br>パン缶                                               | 大根スティック  | せんべい    | せんべい  | ひじき御飯・軟飯(α化米)・ひじきご飯(非常食)<br>具だくさん豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ごぼう・万能ねぎ)<br>パン缶                                                               | 大根スティック  | 米粉のクッキー          |  |
| 27 木 | せんべい  | 肉味噌うどん<br>(干しうどん・豚・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・ごま油)<br>南瓜の甘煮(南瓜)<br>すまし汁(ほうれん草・えのき・玉葱)                            | 人参スティック  | マラーカオ   | せんべい  | 肉味噌うどん(干しうどん・ごま油・豚・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・ごま油)<br>磯辺揚げ(竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油)<br>すまし汁(ほうれん草・えのき・玉葱)<br>バナナ                               | 人参スティック  | マラーカオ            |  |
| 28 金 | せんべい  | おかゆ<br>じゃが芋の洋風煮(鶏・玉葱・エリンギ・人参・オリーブ油・じゃが芋・ケチャップ・ソース・豆乳)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油)<br>スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) | 胡瓜スティック  | ゆかり粥    | せんべい  | 御飯・軟飯<br>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・マヨネーズ・ケチャップ・ソース・カレー粉)<br>サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油)<br>スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ)<br>もも缶 | 胡瓜スティック  | しそひじき<br>おにぎり・軟飯 |  |
| 29 土 | せんべい  | おかゆ<br>回鍋肉<br>(豚・人参・もやし・キャベツ・長ねぎ・ピーマン)<br>すまし汁(豆腐・えのき・万能ねぎ)<br>デザート                                     | —        | せんべい    | せんべい  | 回鍋肉丼<br>(米・豚・人参・もやし・キャベツ・長ねぎ・ピーマン・にんにく・生姜・サラダ油)<br>すまし汁(豆腐・えのき・万能ねぎ)<br>デザート                                                  | —        | 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やっていきます。

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。

## 子どものおやつとは

子どもは大人に比べて消化器官が未熟なため、一度にたくさんの食事を消化吸収することができません。1日3食だけでは成長に必要な栄養を充分にとることが難しいため、補食としておやつが必要となります。あくまで食事を補うものなので、おにぎりや蒸しいも、チーズやヨーグルト、小魚、果物などが適しています。市販のお菓子を選ぶときは、糖分や塩分・油分・添加物に注意しましょう。



## 総合避難訓練

11/26は総合避難訓練を行います。  
非常食の味や食べ方を知るため、この日の給食では、α化米と米粉のクッキーを提供します。  
保育園では、「食物アレルギー特定原材料等28品目」不使用の非常食を用意し、食物アレルギーを持つ子でも安心して食べられるようにしています。

