

12月 後期・完了食予定献立表

令和 7 年 12 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 マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・舞茸・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油) スープ(椎・玉葱・えのき・ごま油)	人参スティック	プリン	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・舞茸・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油・ごま) スープ(椎・玉葱・えのき・ごま油) パイン缶	人参スティック	プリン
2	火	せんべい	おかゆ 鶏肉の酢醤油煮(鶏) 甘辛炒め(じゃが芋・さつま芋・玉葱・人参・しめじ) みそ汁(小松菜・豆腐・エリンギ)	人参スティック	せんべい	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 鶏肉の酢醤油煮(鶏) 甘辛炒め (じゃが芋・さつま芋・玉葱・人参・しめじ・サラダ油・マヨドレ) みそ汁(小松菜・豆腐・エリンギ) オレンジ	人参スティック	ごまクッキー
3	水	せんべい	青菜おかゆ(米・菜飯) カレーの煮付け(かれい) 和え物(チンゲン菜・もやし) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき)	人参スティック	りんご蒸しパン	せんべい		せんべい	青菜御飯・軟飯(米・菜飯) お豆腐揚げ (豆腐・ツナ缶・玉葱・人参・小麦粉・パン粉・サラダ油) 和え物(竹輪・チンゲン菜・もやし・マヨドレ) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき) バナナ	人参スティック	りんご蒸しパン
4	木	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・大豆・サラダ油・ケチャップ・豆乳) 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)	胡瓜スティック	茶巾しぼり	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) もも缶	胡瓜スティック	きな粉ドーナツ
5	金	せんべい	おかゆ 豆腐の五目焼き (豆腐・鶏・生姜・玉葱・人参・椎茸・ひじき・パン粉) 和え物(納豆・キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・のり) みそ汁(さつま芋・玉葱・舞茸)	人参スティック	中華粥	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 豆腐の五目焼き (豆腐・鶏・生姜・玉葱・人参・椎茸・ひじき・パン粉) 和え物(納豆・キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・のり) みそ汁(さつま芋・玉葱・舞茸) りんご	人参スティック	炒飯
6	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・長ねぎ・なめこ)	—	せんべい	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・長ねぎ・なめこ) デザート	—	源氏パイ
8	月	せんべい	おかゆ かれいの照焼(かれい) 煮物(大豆・こんにやく・人参・大根) みそ汁(ほうれん草・長ねぎ)	大根スティック	パインケーキ	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 かれいの照焼(かれい) 煮物(大豆・こんにやく・さつま揚げ・人参・大根) みそ汁(ほうれん草・長ねぎ・油揚げ) ブルーベリー	大根スティック	パインケーキ
9	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(さけ) きんぴら(人参・大根) すまし汁(小松菜・玉葱・白玉ふ)	大根スティック	すいとん汁	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 鮭の塩焼き(さば) きんぴら(人参・筍・蓮根・ごぼう・ごま油・ごま) すまし汁(小松菜・玉葱・白玉ふ) オレンジ	大根スティック	すいとん汁
10	水	せんべい	おかゆ 豚肉と玉葱の甘辛炒め (豚・もやし・玉葱・人参・エリンギ・えのき・ごま油) サラダ(豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす・ごま油・のり) スープ(白菜・韭・玉葱)	胡瓜スティック	青のりポテト	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 豚肉と玉葱の甘辛炒め(豚・もやし・玉葱・人参・エリンギ・えのき・にんにく・生姜・ごま油・マヨドレ) サラダ(豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす・ごま油・のり・ごま) スープ(白菜・韭・玉葱・ごま油) もも缶	胡瓜スティック	フライドポテト
11	木	せんべい	ミートソースうどん (干しうどん・サラダ油・豚・にんにく・玉葱・人参・エリンギ・大豆・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(キャベツ・しめじ・万能ねぎ)	人参スティック	青菜粥	せんべい		せんべい	スパゲッティ・ミートソース(スパゲッティ・サラダ油・豚・にんにく・玉葱・人参・エリンギ・大豆・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・マヨドレ) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(キャベツ・しめじ・万能ねぎ) パイン缶	人参スティック	青菜おにぎり
12	金	せんべい	おかゆ 胡瓜チャンプル (豚・玉葱・人参・椎茸・豆腐・胡瓜・ごま油・かつお節) 和え物(小松菜・もやし・人参) みそ汁(大根・なめこ・長ねぎ)	大根スティック	お芋きな粉	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 胡瓜チャンプル(豚・玉葱・人参・椎茸・生姜・生揚げ・胡瓜・ごま油・マヨドレ・かつお節) ごま和え(小松菜・もやし・人参・ごま) みそ汁(大根・なめこ・長ねぎ) パイン缶	大根スティック	マカロニきな粉
13	土	せんべい	おかゆ 豚すき(豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸) すまし汁(小松菜・えのき・長ねぎ)	—	せんべい	せんべい		せんべい	豚すき丼(米・豚・豆腐・玉葱・人参・しらたき・椎茸) すまし汁(小松菜・えのき・長ねぎ) デザート	—	せんべい
15	月	せんべい	おかゆ ミートローフ(和風ソース) (豚・玉葱・人参・豆腐・パン粉) 和え物(納豆・キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・のり) みそ汁(さつま芋・玉葱・舞茸)	胡瓜スティック	りんごゼリー	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 ミートローフ(和風ソース)(豚・玉葱・人参・豆腐・パン粉) 和え物(納豆・キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・のり) みそ汁(さつま芋・玉葱・舞茸) もも缶	胡瓜スティック	りんごゼリー
16	火	せんべい	おかゆ チンジャオロース (豚・人参・もやし・えのき・ピーマン) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) スープ(椎・玉葱・エリンギ・ごま油)	人参スティック	せんべい	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 チンジャオロース(豚・にんにく・生姜・ごま油・人参・もやし・えのき・ピーマン・オイスターソース) サラダ(春雨・胡瓜・人参・かまぼこ・ごま油) スープ(椎・玉葱・エリンギ・ごま油) オレンジ	人参スティック	えびせん
17	水	せんべい	おかゆ 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) 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)	胡瓜スティック	青のりポテト	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) パイン缶	胡瓜スティック	お豆腐ドーナツ

12月 後期・完了食予定献立表

令和 7 年 12 月 浦安駅前保育園

令和 7 年 12 月 浦安駅前保育所

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
18	木	せんべい	おかゆ 酢鰯(鶏・じゃが芋・ピーマン・サラダ油・人参・玉葱・ごま油・ケチャップ) 和え物(チンゲン菜・もやし) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき)	人参スティック	和風粥	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 酢鰯(鶏・生薑・じゃが芋・ピーマン・サラダ油・人参・玉葱・ごま油・ケチャップ) 和え物(竹輪・チンゲン菜・もやし・マヨドレ) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき) りんご	人参スティック	ごんじゅう
19	金	せんべい	おかゆ てりやきチキン(鶏) サラダ(じゃが芋・青のり・人参) スープ(人参・ほうれん草・玉葱・豆乳)	人参スティック	ぶどうゼリー	せんべい		せんべい	ケチャップライス (米・豚・玉葱・人参・サラダ油・ケチャップ・ピーマン) てりやきチキン(鶏) ツリーポテト(じゃが芋・マヨドレ・コーン・青のり・人参) スープ(人参・ほうれん草・玉葱・豆乳) フルーツポンチ(ぶどう果汁・寒天・キウイフルーツ・もも缶)	人参スティック	クリスマスケーキ
20	土	せんべい	おかゆ 八宝菜 (豚・生薑・人参・玉葱・椎茸・長ねぎ・白菜・ごま油) スープ(もやし・椎茸・ごま油)	—	せんべい	せんべい		せんべい	中華丼 (米・豚・生薑・人参・玉葱・椎茸・長ねぎ・白菜・ごま油) スープ(もやし・椎茸・コーン・ごま油) ブルー	—	源氏パイ
22	月	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・もやし・長ねぎ・ごま油) 南瓜の煮物(南瓜) バナナ	人参スティック	和風粥	せんべい		せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・椎茸・もやし・長ねぎ・ごま油) 南瓜の煮物(南瓜・小麦粉・サラダ油) バナナ	人参スティック	たぬきおにぎり
23	火	せんべい	おかゆ かき揚げ(かき揚げ) 煮物(大豆・人参・大根) みそ汁(ほうれん草・長ねぎ)	大根スティック	青のりポテト	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 かき揚げ(かき揚げ) 煮物(大豆・こんにやく・さつまいも・人参・大根) みそ汁(ほうれん草・長ねぎ・油揚げ) もも缶	大根スティック	フライドポテト
24	水	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(さけ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき・豆乳)	人参スティック	せんべい	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 あじフライ(あじ・小麦粉・パン粉・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき・豆乳) りんご	人参スティック	マシュマロサンド
25	木	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース) 和え物(小松菜・もやし・人参) すまし汁(大根・えのき・長ねぎ)	大根スティック	茶巾しぼり	せんべい		せんべい	御飯・軟飯 カレー肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・サラダ油・カレー粉・グリーンピース) 和え物(小松菜・もやし・人参・ごま) すまし汁(大根・えのき・長ねぎ) ブルー	大根スティック	黒ごま蒸しパン
26	金	せんべい	ビビンバ丼(米・豚・大豆・長ねぎ・生薑・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・のり) スープ(わかめ・えのき・玉葱・ごま油)	胡瓜スティック	年越しうどん	せんべい		せんべい	ビビンバ丼(米・豚・大豆・長ねぎ・生薑・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・のり・ごま) スープ(わかめ・えのき・玉葱・ごま油) オレンジ	胡瓜スティック	年越しうどん
27	土	せんべい	おかゆ 大根のそぼろ煮 (豚・ごま油・生薑・人参・玉葱・舞茸・大根) すまし汁(小松菜・えのき・長ねぎ)	—	せんべい	せんべい		せんべい	大根のそぼろ煮 (米・豚・ごま油・生薑・人参・玉葱・舞茸・大根) すまし汁(小松菜・えのき・長ねぎ) 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。
カミカミごっこ、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。

