

4月 後期・完了食予定献立表

令和 8 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	水	せんべい	おかゆ 豚肉の中華炒め(豚・にんにく・玉葱・人参・ もやし・椎茸・にら・ごま油) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ・ごま油・のり) みそ汁(玉葱・えのき)	大根スティック	せんべい	軟飯・御飯 チャプチェ(豚・にんにく・玉葱・人参・もやし・椎茸・にら・ 春雨・ごま油・すりごま) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ・ごま油・のり) みそ汁(玉葱・えのき・生揚げ) ブルー	大根スティック	お豆腐ドーナツ	
2	木	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・小松菜・人参・ごま油) スープ(にら・玉葱・えのき・ごま油)	人参スティック	パンケーキ	せんべい	軟飯・御飯 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・小松菜・人参・ごま油・ごま) スープ(にら・玉葱・えのき・ごま油) キウイフルーツ	人参スティック	パンケーキ
3	金	せんべい	ゆかり粥(米・しそふりかけ) かれのい照焼(かれい) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐) すまし汁(かぶ・かぶの葉・しめじ)	人参スティック	和風粥	せんべい	ゆかり軟飯・ゆかり御飯(米・しそふりかけ) 鯛の塩焼き(あじ) 白和え (ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐・すりごま) すまし汁(かぶ・かぶの葉・しめじ) もも缶	人参スティック	きつね軟飯 きつね御飯
4	土	せんべい	おかゆ 大根のそぼろ煮 (豚・ごま油・生姜・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	せんべい	大根のそぼろ煮并 (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・長ねぎ) デザート	-	せんべい
6	月	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(ブロッコリー・かつお節) みそ汁(大根・万能ねぎ)	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 豆腐の五目焼き (豆腐・鶏・生姜・玉葱・人参・椎茸・ひじき・パン粉) 焼きブロッコリー(ブロッコリー・人参・玉葱・生姜・サラダ油・ マヨレ・かつお節) みそ汁(油揚げ・大根・万能ねぎ) パン缶	人参スティック	じゃこせん
7	火	せんべい	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮(鶏・にんにく・生姜・ エリンギ・玉葱・人参・じゃが芋・ケチャップ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ) スープ(いんげん・セロリ・えのき)	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉と野菜のオーロラ炒め(鶏・オリーブ油・にんにく・ 生姜・エリンギ・玉葱・人参・じゃが芋・ケチャップ・マヨレ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ツナ・マヨレ) スープ(いんげん・セロリ・えのき) もも缶	胡瓜スティック	お豆腐 ブラウニー
8	水	せんべい	豆乳担々うどん(うどん・ごま油・豚・椎茸・生姜・ にんにく・長ねぎ・にら・ごま油) 煮物(じゃが芋・人参) バナナ	人参スティック	和風ツナ粥	せんべい	豆乳担々麺(中華麺・ごま油・豚・椎茸・生姜・にんにく・ 長ねぎ・チンゲン菜・もやし・コーン・すりごま・豆乳) 竹輪の磯辺揚げ(焼き竹輪・小麦粉・あおのり・サラダ油) バナナ	人参スティック	和風ツナマヨ 軟飯 和風ツナマヨ おにぎり
9	木	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼(鶏) 南瓜のソテー(南瓜・玉葱・エリンギ・オリーブ油) けんちん汁(豆腐・大根・人参・万能ねぎ)	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 甘酢チキン(鶏・サラダ油) 南瓜のソテー (南瓜・玉葱・エリンギ・おさかなソーセージ・オリーブ油) けんちん汁(豆腐・大根・人参・ごぼう・万能ねぎ) オレンジ	大根スティック	チヂミ
10	金	せんべい	餃子并(米・豚・サラダ油・にんにく・生姜・ キャベツ・長ねぎ・にら・ごま油) 和え物(チンゲン菜・もやし・人参) スープ(大根・玉葱・しめじ)	人参スティック	さつま芋きな粉	せんべい	餃子并(米・豚・サラダ油・にんにく・生姜・キャベツ・ 長ねぎ・にら・ごま油) 和え物(チンゲン菜・もやし・人参・コーン・焼き竹輪・ マヨレ・オイスターソース) スープ(大根・玉葱・しめじ) ブルー	人参スティック	マカロニきな粉
11	土	せんべい	おかゆ 中華煮(豚・にんにく・生姜・ごま油・人参・もやし・ ピーマン・えのき) スープ(チンゲン菜・玉葱・しめじ)	-	せんべい	せんべい	チンジャオロース并(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) デザート	-	源氏パイ
13	月	せんべい	おかゆ かれのい煮付(かれい) 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	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれのい煮付(かれい) 五目大豆煮(大豆・こんにやく・さつま揚げ・人参・大根) みそ汁(ほうれん草・油揚げ・長ねぎ) パン缶	大根スティック	マシュマロサンド
14	火	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・サラダ油・ケチャップ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・パン缶・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・しめじ)	胡瓜スティック	蒸しパン	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・カレールーウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・パン缶・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・しめじ) ブルー	胡瓜スティック	ごまプリン
15	水	せんべい	おかゆ 中華炒め(豚・キャベツ・もやし・長ねぎ・人参・ 椎茸・生姜・にんにく・ごま油) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ・ごま油・のり) みそ汁(玉葱・えのき)	大根スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 中華炒め(豚・キャベツ・もやし・長ねぎ・人参・椎茸・ 生姜・にんにく・ごま油・オイスターソース) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ・ごま油・のり) みそ汁(玉葱・えのき・生揚げ) オレンジ	大根スティック	焼きとうもろこし 軟飯 焼きとうもろこし 御飯
16	木	せんべい	おかゆ かれのい和風ムニエル (かれい・生姜・にんにく・サラダ油) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき)	人参スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 鯛の和風ムニエル(あじ・生姜・にんにく・サラダ油) 白和え (ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐・すりごま) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき) バナナ	人参スティック	フライドポテト
17	金	せんべい	おかゆ 豚肉と野菜のトマト煮 (豚・玉葱・エリンギ・人参・にんにく・オリーブ油・ピーマン・ じゃが芋・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・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(チンゲン菜・もやし・セロリ)	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 豚肉と野菜のトマト煮 (豚・玉葱・エリンギ・人参・にんにく・オリーブ油・ピーマン・ じゃが芋・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・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(チンゲン菜・もやし・セロリ) もも缶	胡瓜スティック	塩サブレ

4月 後期・完了食予定献立表

令和 8 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
18 土	せんべい	おかゆ 回鍋肉(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) すまし汁(豆腐・えのき・万能ねぎ)	—	せんべい	せんべい	回鍋肉丼 (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) すまし汁(豆腐・えのき・万能ねぎ) デザート	—	せんべい
20 月	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) 和え物(チンゲン菜・もやし・人参) スープ(大根・玉葱・しめじ)	大根スティック	せんべい	せんべい	ガバオ風ライス(米・鶏・大豆・にんにく・玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン・コーン・ごま油) 和え物(チンゲン菜・もやし・人参・焼き竹輪・マヨドレ・オイスターソース) スープ(大根・玉葱・しめじ) オレンジ	大根スティック	きな粉ドーナツ
21 火	せんべい	おかゆ そぼろあん豆腐(豆腐・豚・玉葱・人参・椎茸・生姜・ごま油) ナムル(もやし・小松菜・人参・ごま油) すまし汁(水菜・エリンギ・長ねぎ)	人参スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 そぼろあん豆腐 (豆腐・豚・玉葱・人参・椎茸・生姜・ごま油) ナムル(もやし・小松菜・人参・ごま油・ごま) すまし汁(水菜・エリンギ・長ねぎ) キウイフルーツ	人参スティック	黒糖蒸しパン
22 水	せんべい	おかゆ 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・中濃ソース) 和え物(ブロッコリー・かつお節) スープ(わかめ・長ねぎ・えのき)	人参スティック	ぶどうゼリー	せんべい	軟飯・御飯 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・中濃ソース・マヨドレ) 焼きブロッコリー(ブロッコリー・人参・玉葱・生姜・サラダ油・マヨドレ・かつお節) スープ(わかめ・長ねぎ・えのき) パイナップル	人参スティック	ぶどうゼリー
23 木	せんべい	春キャベツの和風うどん (うどん・オリーブ油・豚・キャベツ・しめじ・玉葱・にんにく・かつお粉・のり) ラタトゥイユ(玉葱・なす・南瓜・ピーマン・にんにく・オリーブ油・トマト缶) スープ(スナップえんどう・もやし・万能ねぎ)	じゃが芋スティック	わかめ粥	せんべい	春キャベツの和風スパゲティ (スパゲティ・オリーブ油・豚・キャベツ・しめじ・玉葱・にんにく・マヨドレ・かつお粉・のり) ラタトゥイユ(玉葱・なす・南瓜・ピーマン・おさかなソーセージ・にんにく・トマト缶) スープ(スナップえんどう・もやし・万能ねぎ) バナナ	じゃが芋スティック	わかめ軟飯 わかめおにぎり
24 金	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼(鶏) 人参の甘煮(人参) みそ汁(さつま芋・玉葱・えのき)	さつま芋スティック	大根の田菜	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照焼(鶏) 春のきんぴら(たけのこ・ごぼう・人参・ごま油・ごま) みそ汁(さつま芋・玉葱・えのき) もも缶	さつま芋スティック	大根の田菜
25 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	鶏そぼろと野菜の甘酢煮 (米・鶏・玉葱・生姜・ごま油・人参・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
27 月	せんべい	おかゆ かれのいの照焼(かれい) 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	軟飯・御飯 かれのいの照焼(かれい) 五目大豆煮(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) パイナップル	大根スティック	フライドポテト
28 火	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) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・パイナップル・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・しめじ)	胡瓜スティック	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・大豆・サラダ油・カレールー) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・パイナップル・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・しめじ) オレンジ	胡瓜スティック	豆乳くずもち
30 木	せんべい	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム炒め(鶏・にんにく・玉葱・エリンギ・人参・オリーブ油・じゃが芋・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ) スープ(いんげん・セロリ・えのき)	人参スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム炒め(鶏・にんにく・玉葱・エリンギ・人参・オリーブ油・じゃが芋・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ツナ・マヨドレ) スープ(いんげん・セロリ・えのき) もも缶	人参スティック	ごま蒸しパン

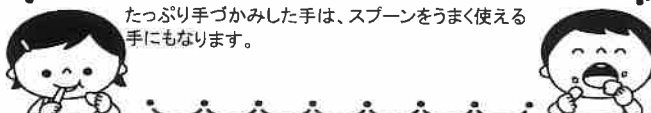
後期は・・・基本的に薄味で素材の味を中心とします。
バナナくらいの固さが目安となります。
カミカミごっくん、手づかみも積極的にやっていきます。
おやつも始まります。

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。

手づかみ食べも大事な成長

7か月前後になると食べ物に手をのび、つかんだ物を口に運ぼうと始めます。このころの手づかみの体験が「自分で食べたい」意欲を育てます。つかんだ物の感触からその重さや軟らかさをはかり、力の入れ具合を調整したり、手のひら、指の腹、指先の使い分けを学習したり、口への運び方を工夫したりとさまざまな力を獲得します。自分で思うように食べられる自由の獲得ほどうれしいことはありません。

たっぷり手づかみした手は、スプーンをうまく使える手にもなります。



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。

