

# 10月 後期・完了食予定献立表

2022年 10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	納豆入り野菜そぼろ丼(米・豚・納豆・キャベツ・小松菜・玉葱・人参・ごま油) 和え物(大根・人参・胡瓜・ツナ・ごま油) スープ(じゃが芋・玉葱・えのき) パン缶	大根スティック	せんべい	せんべい	納豆入り野菜そぼろ丼(米・豚・納豆・キャベツ・小松菜・玉葱・人参・コーン・サラダ油・ごま油) 和え物(大根・人参・胡瓜・ツナ・ごま油) スープ(じゃが芋・玉葱・えのき) パン缶	大根スティック	ミレービスケット
3	月	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) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・バター) すまし汁(豆腐・ねぎ・舞茸) 梨	人参スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・サラダ油・グリーンピース) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・ベーコン・バター) すまし汁(豆腐・ねぎ・舞茸) 梨	人参スティック	豆乳プリン
4	火	せんべい	おかゆ かじきのきのこがけ(カジキ・サラダ油・玉葱・えのき・椎茸・人参・バター) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) みそ汁(大根・万能ねぎ) もも缶	胡瓜スティック	レーズンマフィン	せんべい	軟飯・御飯 かじきのきのこがけ(カジキ・サラダ油・玉葱・えのき・椎茸・人参・バター) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) みそ汁(大根・油揚げ・万能ねぎ) もも缶	胡瓜スティック	レーズンマフィン
5	水	せんべい	おかゆ 鶏の照焼き(鶏) 炒め煮(人参・豆腐) スープ(ほうれん草・玉葱・エリンギ) 巨峰	人参スティック	大学かぼちゃ	せんべい	軟飯・御飯 鶏のカレーマヨ焼き(鶏・にんにく・カレー粉・マヨネーズ・小麦粉) 炒め煮(蓮根・人参・生揚げ・ごま油) スープ(ほうれん草・玉葱・エリンギ) 巨峰	人参スティック	大学かぼちゃ
6	木	せんべい	おかゆ かわいいの煮付け(カレイ) 和え物(小松菜・もやし・人参・焼きのり・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・万能ねぎ・水菜) チーズ	人参スティック	フルーツ杏仁	せんべい	軟飯・御飯 納豆揚げ(豆腐・納豆・卵・しらす干し・ねぎ・サラダ油) 和え物(小松菜・もやし・ハム・人参・焼きのり・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・万能ねぎ・水菜) チーズ	人参スティック	フルーツ杏仁
7	金	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・ねぎ・チンゲン菜・豆乳) 和え物(胡瓜・人参・もやし・ごま油) バナナ	胡瓜スティック	しそひじき粥	せんべい	豆乳担々麺(中華麺・ごま油・豚・椎茸・生姜・にんにく・ねぎ・チンゲン菜・コーン・ごま・豆乳) 和え物(竹輪・胡瓜・人参・もやし・ごま油) バナナ	胡瓜スティック	しそひじき軟飯 しそひじきおにぎり
8	土	せんべい	おかゆ 鮭の西京焼き(サケ) じゃが芋のきんぴら(じゃが芋・人参) すまし汁(小松菜・えのき・ねぎ) もも缶	じゃが芋スティック	ヨーグルト	せんべい	軟飯・御飯 鮭の西京焼き(サケ) れんこんのきんぴら(蓮根・人参・さつま揚げ・ごま油) すまし汁(小松菜・えのき・ねぎ) もも缶	じゃが芋スティック	ヨーグルト
11	火	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) ガーリックバターチキン(鶏・にんにく・バター) 秋野菜のトマト煮(玉葱・さつま芋・南瓜・貴ピーマン・人参・にんにく・トマト缶・ケチャップ) コンソープ(玉葱・人参・クリームコーン・牛乳) オレンジ	さつま芋スティック	和風粥	せんべい	胚芽食パン ガーリックバターチキン(鶏・にんにく・バター) 秋野菜のトマト煮(ウインナー・玉葱・さつま芋・南瓜・貴ピーマン・人参・にんにく・オリーブ油・トマト缶・ケチャップ) コンソープ(玉葱・人参・サラダ油・クリームコーン・コーン・牛乳) オレンジ	さつま芋スティック	栗軟飯 栗ごはん
12	水	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) マリネ(南瓜・胡瓜・玉葱) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ねぎ) パン缶	大根スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鮭の蒲焼き(サバ・生姜・サラダ油) マリネ(南瓜・サラダ油・胡瓜・玉葱) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ごぼう・ねぎ) パン缶	大根スティック	りんごゼリー
13	木	せんべい	おかゆ 豆腐のそぼろ煮(豆腐・鶏・玉葱・人参・椎茸) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ) すまし汁(水菜・ねぎ・舞茸) 柿	人参スティック	オレンジ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 厚揚げのそぼろ煮(生揚げ・鶏・玉葱・人参・椎茸・サラダ油) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油) すまし汁(水菜・ねぎ・舞茸) 柿	人参スティック	オレンジ蒸しパン
14	金	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼き(鶏・玉葱・生姜) 和え物(小松菜・人参・もやし) 納豆汁(納豆・里芋・ねぎ・しめじ) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照焼き(鶏・玉葱・生姜) 和え物(小松菜・人参・もやし・すりごま) 納豆汁(納豆・里芋・ねぎ・しめじ) もも缶	人参スティック	米粉のクッキー
15	土	せんべい	おかゆ 回鍋肉(豚・人参・玉葱・キャベツ・ピーマン) 和え物(切干大根・もやし・胡瓜・人参・ごま油) スープ(わかめ・もやし・玉葱) チーズ	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 回鍋肉(豚・人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・サラダ油) 和え物(切干大根・もやし・胡瓜・人参・ごま油・ごま) スープ(わかめ・もやし・玉葱) チーズ	胡瓜スティック	きな粉ウエハース
17	月	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) 豆乳スープ(玉葱・さつま芋・人参・エリンギ・豆乳) りんご	さつま芋スティック	パン粥	せんべい	軟飯・御飯 鮭のオーロラ焼き(サケ・玉葱・しめじ・バター・マヨネーズ・ケチャップ・牛乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) 豆乳スープ(玉葱・さつま芋・人参・エリンギ・豆乳) りんご	さつま芋スティック	のりじゃこトースト
18	火	せんべい	おかゆ 燻製豆腐(鶏・人参・玉葱・豆腐・卵・サラダ油) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら) 鶏の巨無霸焼(鶏・キャベツ・椎茸・万能ねぎ・ごま油) パン缶	人参スティック	じゃがバター	せんべい	軟飯・御飯 燻製豆腐(鶏・人参・玉葱・豆腐・卵・サラダ油) 炒め物(春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) 鶏の巨無霸焼(鶏・キャベツ・椎茸・万能ねぎ・ごま油) パン缶	人参スティック	じゃがバター
19	水	せんべい	ちゃんぽんうどん(うどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ごま油) 炒め物(じゃが芋・なす・ピーマン) バナナ	人参スティック	ツナ粥	せんべい	ちゃんぽんうどん(うどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ごま油) 炒め物(生揚げ・じゃが芋・なす・ピーマン・ごま油・すりごま) バナナ	人参スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり

# 10月 後期・完了食予定献立表

2022年 10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 鶏の甘酢醤油煮(鶏・玉葱・にんにく・生姜) サラダ(胡瓜・人参) みそ汁(ほうれん草・えのき) もも缶	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏の甘酢醤油煮(鶏・玉葱・にんにく・生姜) サラダ(ごぼう・胡瓜・人参・コーン・ペーコン・マヨネーズ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ・えのき) もも缶	胡瓜スティック	豆腐ブラウニー
21	金	せんべい	おかゆ 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・パセリ粉) サラダ (大豆・チンゲン菜・えのき・ツナ・サラダ油) スープ(キャベツ・もやし・しめじ) オレンジ	じゃが芋スティック	だんご汁(大分県)	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) サラダ(大豆・チンゲン菜・えのき・ツナ・サラダ油) スープ(キャベツ・もやし・しめじ) オレンジ	じゃが芋スティック	だんご汁(大分県)
22	土	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 高野豆腐の煮物 (高野豆腐・人参・椎茸・いんげん) みそ汁(南瓜・玉葱・白玉鮎) ブルーベリー	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) 高野豆腐の煮物 (高野豆腐・人参・椎茸・油揚げ・いんげん) みそ汁(南瓜・玉葱・白玉鮎) ブルーベリー	人参スティック	ミルクスティック ビスケット
24	月	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) 和え物(チンゲン菜・もやし・えのき・しらす干し) すまし汁(かぶ・かぶの葉・舞茸) パン缶	人参スティック	さつま芋きな粉	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) 和え物(チンゲン菜・もやし・えのき・しらす干し) すまし汁(かぶ・かぶの葉・舞茸) パン缶	人参スティック	マカロニきな粉
25	火	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩焼(鶏・塩麴) 炒り煮(ひじき・さつま芋・人参) みそ汁(ねぎ・小松菜) 柿	人参スティック	せんべい	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩焼(鶏・塩麴) 炒り煮(ひじき・さつま芋・人参・油揚げ・サラダ油) みそ汁(ごぼう・ねぎ・小松菜) 柿	人参スティック	オートミール クッキー
26	水	せんべい	おかゆ かれのい照焼き(カレイ) 白和え(人参・椎茸・ほうれん草・豆腐) すまし汁(舞茸・大根・万能ねぎ) もも缶	大根スティック	牛乳くず餅	せんべい	軟飯・御飯 かれのいのみそマヨ焼き(カレイ・マヨネーズ) 白和え(人参・椎茸・ほうれん草・豆腐・すりごま) すまし汁(舞茸・大根・万能ねぎ) もも缶	大根スティック	黒糖くず餅
27	木	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) かぼちゃグラタン(鶏・玉葱・南瓜・小麦粉・バター・牛乳・チーズ・パン粉・パセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(玉葱・しめじ・エリンギ) バナナ	胡瓜スティック	洋風粥	せんべい	ロールパン かぼちゃグラタン(マカロニ・鶏・玉葱・サラダ油・南瓜・小麦粉・バター・牛乳・チーズ・パン粉・パセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(玉葱・しめじ・エリンギ) バナナ	胡瓜スティック	チキンライス
28	金	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 鮭の塩焼き(サケ) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) すまし汁(大根・人参) りんご	大根スティック	みそ煮しパン	せんべい	ゆかり軟飯・おにぎり(米・ゆかり・わかめ) エビフライ(エビ・小麦粉・卵・パン粉・サラダ油) たこさんウインナー(ウインナー) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) すまし汁(大根・人参) りんご	大根スティック	みそ煮しパン
31	月	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・ケチャップ・中濃ソース・牛乳) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ) スープ(ほうれん草・しめじ・貝割れ大根) フルーツポンチ(ぶどうゼリー・もも缶・みかん缶・バナナ・キウイフルーツ)	じゃが芋スティック	かぼちゃのモンブラン	せんべい	おばけカレー (米・豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・サラダ油・カレー粉・干しぶどう・うずら卵・ケチャップ) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・マヨネーズ) ごもりのスープ(マカロニ・ほうれん草・しめじ・貝割れ大根) フルーツポンチ(ぶどうゼリー・もも缶・みかん缶・バナナ・キウイフルーツ)	じゃが芋スティック	かぼちゃのモンブラン

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。カミカミごっこ、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。

### 運動会がんばろう！ランチ(完了期)

- おにぎり(ゆかり・わかめ)
- エビフライ
- たこさんウインナー
- 青のりポテト
- 紅白すまし汁
- りんご

### ハロウィンメニュー(完了期)

- ◇おばけカレー
- ◇マセドアンサラダ
- ◇ごもりのスープ
- ◇フルーツポンチ
- おやつ——
- ◇かぼちゃのモンブラン

**10/14は総合避難訓練です**  
非常食の味に慣れてもらうため、この日の給食では米粉のクッキーを提供します。(完了期)  
保育園では、「食物アレルギー特定原材料等27品目」不使用の非常食を用意し、食物アレルギーを持つ子どもでも安心して食べられるようになっています。

**郷土料理**  
今月は、21日に大分県の郷土料理「だんご汁」を提供します。大分県は、古くから麦などの穀物栽培が盛んだったようで、粉食文化が各地に根付いています。だんご汁はその代表格です。小麦粉をこねて薄く帯状に引き伸ばしただんごを具材とともに、みそ仕立ての汁に入れて食べます。身体が温まりお腹が満たされるだんご汁は、秋口から冬の間によく食べられるそうです。※しげり組保護者の方から教えていただいた郷土料理です。ご協力ありがとうございました。