

12月 後期・完了食予定献立表

2022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	木	せんべい	豆乳ちゃんぽんうどん(うどん・豚・生姜・ほうれん草・人参・ねぎ・椎茸・豆乳) 南瓜の甘露(南瓜) バナナ	人参スティック	ツナ粥	せんべい	豆乳ちゃんぽんうどん(うどん・豚・生姜・ほうれん草・人参・ねぎ・椎茸・豆乳) 竹輪の磯辺揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵・サラダ油) バナナ	人参スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
2	金	せんべい	おかゆ かれのいのみそ煮(カレイ・生姜) きんぴら(人参) すまし汁(小松菜・ねぎ・えのき) みかん	人参スティック	キャロットケーキ	せんべい	軟飯・御飯 鯛のみそ煮(サバ・生姜) きんぴらごぼう(ごぼう・蓮根・人参・さつま揚げ・ごま油・ごま) すまし汁(小松菜・ねぎ・えのき) みかん	人参スティック	キャロットケーキ
3	土	せんべい	豚丼(米・豚・玉葱・にら・もやし・人参・ねぎ・生姜・にんにく) サラダ(大根・人参・チンゲン菜・焼きのり・ごま油) みそ汁(南瓜・万能ねぎ・エリンギ) パン缶	大根スティック	せんべい	せんべい	豚丼(米・豚・玉葱・にら・もやし・人参・ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油) サラダ(大根・人参・ハム・チンゲン菜・焼きのり・ごま油) みそ汁(南瓜・万能ねぎ・エリンギ) パン缶	大根スティック	ミレービスケット
5	月	せんべい	おかゆ 揚げ豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏・サラダ油) ソテー(ビーフン・玉葱・人参・ピーマン) すまし汁(かぶ・かぶの葉・ねぎ) りんご	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 揚げ豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏・サラダ油) ソテー (ビーフン・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) すまし汁(かぶ・かぶの葉・ねぎ) りんご	人参スティック	ココア蒸しパン
6	火	せんべい	おかゆ 鶏の海苔焼き (鶏・生姜・にんにく・サラダ油・焼きのり) 煮浸し(小松菜・もやし・人参) みそ汁(里芋・えのき・玉葱) もも缶	人参スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 鶏の海苔焼き (鶏・生姜・にんにく・サラダ油・焼きのり) 煮浸し(小松菜・もやし・人参・油揚げ) みそ汁(里芋・えのき・玉葱) もも缶	人参スティック	豆乳プリン
7	水	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) かじきの照焼き(カジキ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) ミルフォンテスープ(玉葱・舞茸・セロリ・パン粉・粉チーズ・卵・パセリ粉) バナナ	胡瓜スティック	洋風粥	せんべい	食パン かじきのタルタル焼き (カジキ・玉葱・マヨネーズ・レモン汁・パセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) ミルフォンテスープ(玉葱・舞茸・セロリ・パン粉・粉チーズ・卵・パセリ粉) バナナ	胡瓜スティック	カレーピラフ
8	木	せんべい	おかゆ 豚肉のすき焼き風煮(豚・豆腐・白菜・ねぎ・人参・えのき・椎茸) じゃこ炒め(しらす干し・小松菜・もやし・人参・ねぎ) みそ汁(さつま芋・白玉・玉葱) チーズ	さつま芋スティック	ぶどうゼリー	せんべい	軟飯・御飯 豚肉のすき焼き風煮(豚・焼き豆腐・白菜・ねぎ・しらたき・人参・えのき・椎茸・サラダ油) じゃこ炒め (しらす干し・ごま油・小松菜・もやし・人参・ねぎ・ごま) みそ汁(さつま芋・白玉・玉葱) チーズ	さつま芋スティック	ぶどうゼリー
9	金	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・卵・パン粉・スキムミルク・サラダ油) 和え物(カリフラワー・じゃが芋・胡瓜・人参) スープ(キャベツ・ねぎ・しめじ) パン缶	じゃが芋スティック	芋ようかん	せんべい	軟飯・御飯 ミートローフ(和風ソース)(豚・玉葱・人参・豆腐・卵・パン粉・スキムミルク・サラダ油) 和え物 (カリフラワー・じゃが芋・胡瓜・人参・マヨネーズ・すりごま) スープ(キャベツ・ねぎ・しめじ) パン缶	じゃが芋スティック	芋ようかん
10	土	せんべい	おかゆ かれのい照焼き(カレイ) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ) すまし汁(水菜・玉葱・舞茸) ブルーベリー	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれのいのみそ焼き(カレイ・マヨネーズ) 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・玉葱・舞茸) ブルーベリー	大根スティック	せんべい
12	月	せんべい	ミートソースうどん (うどん・豚・にんにく・サラダ油・スキムミルク・玉葱・人参・ケチャップ・トマト缶・中濃ソース・粉チーズ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(じゃが芋・玉葱・しめじ) バナナ	胡瓜スティック	しそひじき粥	せんべい	スパゲッティ・ミートソース (スパゲッティ・豚・にんにく・サラダ油・スキムミルク・玉葱・人参・ケチャップ・トマト缶・中濃ソース・粉チーズ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(じゃが芋・玉葱・しめじ) 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
13	火	せんべい	わかめ粥(米・炊き込みわかめ) 鶏の照焼き(鶏・生姜) サラダ(白菜・胡瓜・みかん缶・サラダ油) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆乳) りんご	胡瓜スティック	大学南瓜	せんべい	わかめ軟飯・御飯 鶏の唐揚げ(鶏・生姜・サラダ油) サラダ(白菜・胡瓜・みかん缶・サラダ油) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆乳) りんご	胡瓜スティック	大学南瓜
14	水	せんべい	おかゆ 大根と豚肉の炒め煮 (豚・大根・ねぎ・エリンギ・しめじ・生姜) 菜種和え(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) みそ汁(なめこ・豆腐・万能ねぎ) パン缶	大根スティック	すいとん	せんべい	軟飯・御飯 大根と豚肉の炒め煮 (豚・大根・ねぎ・エリンギ・しめじ・生姜・ごま油) 菜種和え(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) みそ汁(なめこ・豆腐・万能ねぎ) パン缶	大根スティック	すいとん
15	木	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ・バター) スープ(白菜・ねぎ・舞茸) オレンジ	じゃが芋スティック	みそポテト(埼玉県)	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) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) スープ(白菜・ねぎ・舞茸) オレンジ	じゃが芋スティック	みそポテト(埼玉県)
16	金	せんべい	ふりかけ粥 (米・しらす干し・青のり・かつお節・ごま油) 鶏だんご鍋(鶏・豆腐・ねぎ・生姜・白菜・えのき・玉葱・人参) 煮物(高野豆腐・人参・椎茸・いんげん) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	ふりかけ軟飯・御飯 (米・しらす干し・青のり・かつお節・ごま油) 鶏だんご鍋(鶏・豆腐・ねぎ・生姜・白菜・えのき・玉葱・人参・ごま油) 煮物(高野豆腐・人参・椎茸・油揚げ・いんげん) もも缶	人参スティック	ソーセージパン

12月 後期・完了食予定献立表

2022年 12月 浦安駅前保育園

後期				完了期				
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	午前おやつ	昼食	午後おやつ		
17 土	せんべい	おかゆ 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) コロコロサラダ(じゃが芋・人参・胡瓜) みそ汁(にら・玉葱・舞茸) ハイン缶	胡瓜スティック	ヨーグルト	せんべい	軟飯・御飯 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) 和え物(竹輪・じゃが芋・人参・胡瓜・マヨネーズ・ ごま油・青のり) みそ汁(にら・玉葱・舞茸) ハイン缶	胡瓜スティック	ヨーグルト
19 月	せんべい	おかゆ 大豆のトマト煮(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ 大豆・にんにく・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・ スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(玉葱・エリンギ・しめじ・オリーブ油) みかん	じゃが芋 スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 ウインナーと大豆のトマト煮(ウインナー・玉葱・人参・ じゃが芋・ピーマン・大豆・サラダ油・にんにく・トマト缶・ ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(玉葱・エリンギ・しめじ・オリーブ油) みかん	じゃが芋 スティック	マカロニきな粉
20 火	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(ほうれん草・もやし・人参・にんにく・ごま油) 中華風コーンスープ(玉葱・チンゲン菜・ クリームコーン・卵・ごま油) チーズ	人参スティック	フルーツ杏仁	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(ほうれん草・もやし・人参・にんにく・ごま油・ごま) 中華風コーンスープ(玉葱・チンゲン菜・コーン・ クリームコーン・卵・ごま油) チーズ	人参スティック	フルーツ杏仁
21 水	せんべい	おかゆ 筑前煮(鶏・人参・大根・里芋・椎茸) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・豆腐) もも缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 筑前煮(鶏・人参・大根・里芋・椎茸・ごぼう・蓮根・ サラダ油) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・豆腐) もも缶	大根スティック	オートミール クッキー
22 木	せんべい	おかゆ 鶏の塩焼き(サケ) 南瓜のそぼろあん(南瓜・かぶ・鶏・舞茸・サラダ油) 豚汁(豚・大根・人参・里芋・ねぎ・かぶの葉・ごま油) みかん	人参スティック	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 鶏の塩焼き(サケ) 南瓜のそぼろあん(南瓜・かぶ・鶏・舞茸・サラダ油) 豚汁(豚・大根・人参・ごぼう・里芋・ねぎ・ かぶの葉・ごま油) みかん	人参スティック	豆乳くずもち
23 金	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) 照焼き手巾(鶏・にんにく) サラダ(胡瓜・人参) ミネストローネ (玉葱・かぶ・セロリ・人参・大豆・トマト缶) キウイフルーツ	胡瓜スティック	コロコロケーキ	せんべい	クリスマスパン(食パン・いちごジャム・チーズ) エビフライ(えび・小麦粉・卵・パン粉・サラダ油) カラフルマカロニサラダ (マカロニ・ハム・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) ミネストローネ(玉葱・かぶ・セロリ・人参・大豆・トマト缶) キウイフルーツ	胡瓜スティック	プッシュドノエル
24 土	せんべい	中華丼(米・豚・生姜・白菜・もやし・玉葱・ ねぎ・人参・椎茸) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) みそ汁(大根・ねぎ) ハイン缶	大根スティック	せんべい	せんべい	中華丼(米・豚・生姜・白菜・もやし・玉葱・ねぎ・ 人参・椎茸・ごま油) じゃが芋のごまがらめ(じゃが芋・バター・ごま) みそ汁(大根・ねぎ・油揚げ) ハイン缶	大根スティック	ミルクスティック ビスケット
26 月	せんべい	おかゆ 鶏の和風あんかけ(鶏・サラダ油・玉葱・人参・椎茸・ ピーマン) 和え物(白菜・えのき・人参・かつお粉・かつお節) すまし汁(白玉・舞茸・小松菜) オレンジ	人参スティック	パン粥	せんべい	軟飯・御飯 鶏の和風あんかけ(鶏・サラダ油・玉葱・人参・ たけのこ・椎茸・ピーマン) 和え物(白菜・えのき・人参・かつお粉・マヨネーズ・ すりごま・かつお節) すまし汁(白玉・舞茸・小松菜) オレンジ	人参スティック	のりじゃこ トースト
27 火	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・じゃが芋・人参・玉葱・スキムミルク・ ケチャップ・中濃ソース) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・もやし) もも缶	じゃが芋 スティック	オレンジ蒸しパン	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・人参・玉葱・ サラダ油・スキムミルク・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(セロリ・玉葱・もやし) もも缶	じゃが芋 スティック	オレンジ蒸しパン
28 水	せんべい	おかゆ かれいの照焼き(かれい・にんにく・生姜) 白和え (ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐) みそ汁(大根・里芋) ブルー	大根スティック	年越しうどん	せんべい	軟飯・御飯 ぶりの照焼き(ぶり・にんにく・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) みそ汁(大根・里芋・ごぼう) ブルー	大根スティック	年越しうどん

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していきます。
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ま
しょう。

郷土料理

今月は、15日に埼玉県の郷土料理「みそポテト」を
提供します。皮をむき一口サイズに切ったじゃが
いもを茹で、小麦粉と水で作った衣をつけて油で
揚げ、みそだれをかけて食べます。
秩父地方に古くから伝わる料理で、収穫したじゃ
がいものうち小ぶりなものをいりで焼き、みそだ
れを塗って食べたのが「みそポテト」の始まりだと
言われています。農家では農作業の合間に「小屋
飯(農作業の合間などに小腹が空いた時に食べる
もの)」として食べられてきたそうです。
家庭で作られるほか、給食や飲食店などでも提供
されています。

※わかば組保護者の方より、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。

クリスマスメニュー

(完了食)



年越しそば

江戸時代中期からの習慣で、そば
のように細く長く運者で暮らせるこ
とを願い、食べられてきたそうです。
また、そばは切れやすいことから、
今年の悪いことは切り捨て、新年
に持ち越さないという思いを込めた
ともいわれています。
園では、28日のおやつに、
そばのかわりに
年越しうどんを
提供します。

