

# 3月 後期・完了食予定献立表

2023年 3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	水	せんべい	おかゆ チンジャオロース(豚・にんにく・生姜・人参・もやし・ピーマン・サラダ油) スティック野菜(胡瓜・大根・人参・ごま油) スープ(卵・玉葱・わかめ) もも缶	なし	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 チンジャオロース(豚・にんにく・生姜・人参・もやし・ピーマン・オイスターソース・サラダ油) スティック野菜(胡瓜・大根・人参・ごま油) スープ(卵・玉葱・わかめ) もも缶	なし	マカロニきな粉
2	木	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) カレイの煮付け(カレイ) 菜種和え(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) けんちん汁(里芋・人参・豆腐) チーズ	人参スティック	せんべい	せんべい	ゆかり軟飯・御飯(米・ゆかり) 納豆揚げ(豆腐・納豆・卵・しらす・葱・サラダ油) 菜種和え(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) けんちん汁(里芋・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐) チーズ	人参スティック	ココア蒸しパン
3	金	せんべい	散らし寿司(米・人参・椎茸・卵・絹さや・さくらでんぶ・焼きのり) 鮭の照り焼き(サケ) 和え物(ブロッコリー・キャベツ・もやし・かつお節) すまし汁(菜の花・白玉麩・えのき) いちご	ブロッコリー	ひなまつりゼリー	せんべい	散らし寿司(米・人参・椎茸・蓮根・油揚げ・卵・絹さや・さくらでんぶ・焼きのり) 鮭のごま照り焼き(サワラ・ごま) 和え物(ブロッコリー・キャベツ・もやし・かつお節) すまし汁(菜の花・白玉麩・えのき) いちご	ブロッコリー	ひなまつりゼリー ひなめられ
4	土	せんべい	おかゆ 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) サラダ(わかめ・キャベツ・人参・胡瓜・ごま油) すまし汁(舞茸・大根・万能ねぎ) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏の酢醤油煮(鶏・葱) サラダ(わかめ・キャベツ・人参・胡瓜・ごま・ごま油) すまし汁(舞茸・大根・万能ねぎ) もも缶	人参スティック	ミレービスケット
6	月	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・じゃが芋・玉葱・人参・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・みかん缶・サラダ油) スープ(人参・ほうれん草・えのき) パン缶	じゃが芋 スティック	カップケーキ	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・玉葱・人参・サラダ油・カレールー・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(人参・ほうれん草・えのき) パン缶	じゃが芋 スティック	カップケーキ
7	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 煮浸し(小松菜・もやし・人参) 豚汁(豚・人参・大根・葱・豆腐) オレンジ	大根スティック	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サバ) 煮浸し(小松菜・もやし・人参・油揚げ) 豚汁(豚・人参・大根・ごぼう・葱・豆腐) オレンジ	大根スティック	豆乳くずもち
8	水	せんべい	豆乳担々うどん(干しうどん・ごま油・豚・椎茸・生姜・にんにく・葱・チンゲン菜・豆乳) 南瓜の甘煮(南瓜) バナナ	人参スティック	洋風粥	せんべい	豆乳担々麺(中華麺・ごま油・豚・椎茸・生姜・にんにく・葱・チンゲン菜・コーン・すりごま・豆乳) 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	ピラフ
9	木	せんべい	おかゆ チャンプル(豆腐・豚・ごま油・にんにく・玉葱・人参・卵・にら) 和え物(ほうれん草・人参・もやし・鷹節) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき) チーズ	人参スティック	フルーツ杏仁	せんべい	軟飯・御飯 チャンプル(豆腐・豚・ごま油・にんにく・玉葱・人参・卵・にら) 和え物(ほうれん草・人参・もやし・鷹節) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき) チーズ	人参スティック	フルーツ杏仁
10	金	せんべい	おかゆ 親子煮(鶏・玉葱・人参・サラダ油・卵・焼きのり) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) スープ(チンゲン菜・玉葱) もも缶	人参スティック	スイートポテト	せんべい	軟飯・御飯 親子煮(鶏・玉葱・人参・サラダ油・卵・焼きのり) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐・すりごま) スープ(春雨・チンゲン菜・玉葱) もも缶	人参スティック	スイートポテト
11	土	せんべい	豚丼(米・豚・人参・玉葱・生姜・ごま油) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) みそ汁(豆腐・葱・えのき) パン缶	じゃが芋 スティック	せんべい	せんべい	豚丼(米・豚・人参・玉葱・生姜・ごま油) ごまがらめ(じゃが芋・バター・ごま) みそ汁(豆腐・葱・えのき) パン缶	じゃが芋 スティック	ねじりん棒
13	月	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 鶏の照り焼き(鶏・にんにく) 和え物(ツナ・胡瓜・チンゲン菜・もやし) すまし汁(白玉麩・玉葱・貝割れ大根) オレンジ	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	ゆかり軟飯・御飯(米・ゆかり) 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) 和え物(ツナ・胡瓜・チンゲン菜・もやし) すまし汁(白玉麩・玉葱・貝割れ大根) オレンジ	胡瓜スティック	手作りサブレ
14	火	せんべい	ピピンパ丼(米・豚・葱・生姜・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・ごま油) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) みそ汁(わかめ・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	鬼まんじゅう (愛知県)	せんべい	ピピンパ丼(米・豚・葱・生姜・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま) サラダ(春雨・コーン・胡瓜・人参・ごま油) みそ汁(わかめ・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	鬼まんじゅう (愛知県)
15	水	せんべい	おかゆ 鶏肉の照り焼き(鶏・玉葱・生姜) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) かぶのスープ(かぶ・かぶの葉・玉葱) ブルー	胡瓜スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照り焼き(鶏・玉葱・生姜) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) かぶのスープ(かぶ・かぶの葉・玉葱) ブルー	胡瓜スティック	豆乳プリン
16	木	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(ビーフン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(なめこ・葱・豆腐) パン缶	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) ソテー(ビーフン・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(なめこ・葱・豆腐) パン缶	人参スティック	みたらし団子
17	金	せんべい	おかゆ 鶏の照り焼き(鶏・生姜・にんにく) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) スープ(卵・玉葱・キャベツ) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏の唐揚げ(鶏・生姜・にんにく・サラダ油) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) スープ(卵・玉葱・キャベツ) もも缶	人参スティック	黒糖蒸しパン

# 3月 後期・完了食予定献立表

2023年 3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 豆腐の中華煮(豚・豆腐・人参・玉葱・チンゲン菜・生姜・ごま油) 和え物(切干大根・もやし・胡瓜・ごま油) みそ汁(かぶ・人参・さつま芋) ブルーベリー	さつま芋スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 厚揚げの中華煮(豚・生揚げ・人参・玉葱・チンゲン菜・生姜・オイスターソース・ごま油) 和え物(切干大根・もやし・胡瓜・ごま油) みそ汁(かぶ・人参・さつま芋) ブルーベリー	さつま芋スティック	クラッカー
20 月	せんべい	おかゆ 豆腐ハンバーグ(豆腐・豚・ツナ・卵・人参・万能ねぎ・パン粉・サラダ油) サラダ(大根・人参・小松菜・焼きのり・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・舞茸・葱) キウイフルーツ	大根スティック	ぶどうゼリー	せんべい	軟飯・御飯 豆腐ナゲット(豆腐・豚・ツナ・卵・人参・万能ねぎ・パン粉・サラダ油) サラダ(大根・ハム・人参・小松菜・焼きのり・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・舞茸・葱) キウイフルーツ	大根スティック	ぶどうゼリー
22 水	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱) 和え物(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布・ごま油) みそ汁(切干大根・万能ねぎ) ブルーベリー	胡瓜スティック	和風粥	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) 和え物(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布・ごま・ごま油) みそ汁(切干大根・油揚げ・万能ねぎ) ブルーベリー	胡瓜スティック	五平餅
23 木	せんべい	おかゆ カラフルキッシュ(卵・玉葱・人参・ブロッコリー・チーズ・生クリーム) ポパイソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・バター) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ・豆乳) オレンジ	人参スティック	アップルマフィン	せんべい	軟飯・御飯 カラフルキッシュ(卵・ハム・玉葱・人参・ブロッコリー・チーズ・生クリーム) ポパイソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・コーン・バター) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ・ベーコン・豆乳) オレンジ	人参スティック	アップルマフィン
24 金	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・葱・ごま油) 和え物(竹輪・胡瓜・チンゲン菜・もやし・ごま油) バナナ	胡瓜スティック	和風粥	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・葱・ごま油) 和え物(竹輪・胡瓜・チンゲン菜・もやし・ごま油・ごま) バナナ	胡瓜スティック	五目軟飯 五目御飯
25 土	せんべい	おかゆ かれいのみそ煮(カレイ・生姜) 炒め物(にら・もやし・玉葱・人参・豚・にんにく・ごま油) すまし汁(小松菜・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鱈のみそ煮(サバ・生姜) 炒め物(にら・もやし・玉葱・人参・豚・にんにく・ごま油) すまし汁(小松菜・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	せんべい
27 月	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) 白身魚のパン粉焼き(カレイ・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(セロリ・玉葱・もやし) パン缶	人参スティック	じゃがバター	せんべい	ロールパン 白身魚のフライ(カレイ・小麦粉・パン粉・卵・サラダ油) 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・玉葱・もやし) パン缶	人参スティック	じゃがバター
28 火	せんべい	おかゆ スタミナ炒め(豚・人参・玉葱・しめじ・にら・生姜・にんにく) サラダ(大根・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) みそ汁(水菜・葱・えのき) チーズ	大根スティック	チーズ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 スタミナ炒め(豚・人参・玉葱・しめじ・にら・生姜・にんにく・ごま・サラダ油) サラダ(大根・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) みそ汁(水菜・葱・えのき) チーズ	大根スティック	チーズ蒸しパン
29 水	せんべい	おかゆ 豆腐ハンバーグ(鶏・豆腐・ひじき・玉葱・人参・パン粉・スキムミルク・卵・ケチャップ・中濃ソース・牛乳) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ・バター) すまし汁(わかめ・葱・舞茸) オレンジ	人参スティック	ベジタブルケーキ	せんべい	軟飯・御飯 豆腐ハンバーグ(鶏・豆腐・ひじき・玉葱・人参・パン粉・スキムミルク・卵・ケチャップ・中濃ソース・牛乳) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ・バター) すまし汁(わかめ・葱・舞茸) オレンジ	人参スティック	ベジタブルケーキ
30 木	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) きんぴら(じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・サラダ油) みそ汁(小松菜・葱) キウイフルーツ	じゃが芋スティック	野菜うどん	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) きんぴら(じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・サラダ油) みそ汁(油揚げ・小松菜・葱) キウイフルーツ	じゃが芋スティック	焼きそば
31 金	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・椎茸・人参・葱・生姜・にんにく・豚・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(卵・クリームコーン・玉葱・チンゲン菜・ごま油) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(豆腐・椎茸・人参・葱・生姜・にんにく・豚・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(卵・クリームコーン・玉葱・チンゲン菜・コーン・ごま油) もも缶	人参スティック	シュガートースト

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ましょう。

## ひな祭り

ちらし寿司がひな祭りの食事として定着したのには、はっきりとした由来はないようです。しかし、平安時代にお祝いの場で食べられていた「なれ寿司」というものが時代とともに変化して、華やかな見た目のちらし寿司になったと言われています。  
3日のひな祭りには、園でもちらし寿司を提供します。  
錦糸卵や桜でんぶ、絹さやなど、春らしくきれいな色の具材で飾ります。  
どうぞお楽しみに♪♪



## 郷土料理

今月は、14日に愛知県の郷土料理「鬼まんじゅう」を提供します。  
鬼まんじゅうは、戦中・戦後の食糧難の時代に、手に入りやすかったさつま芋と小麦粉を使用して作られ、米の代わりに主食として広まりました。  
角切りのさつま芋がゴツゴツ見える様子が、鬼の角や金棒を想起させたことからこの名前がついたそうです。  
園では、米粉を加えてもちもちの優しい味に仕上げます。  
どうぞお楽しみに！！

※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。

