

# 4月 後期・完了食予定献立表

令和 5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	土	せんべい	納豆そぼろ丼(米・豚・納豆・キャベツ・小松菜・玉葱・人参・ごま油) ナムル(もやし・人参・椎茸・ごま油) みそ汁(大根・なめこ・ねぎ) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	納豆そぼろ丼(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) ナムル(もやし・人参・椎茸・ごま油・ごま) みそ汁(大根・なめこ・ねぎ) もも缶	人参スティック	ミルクスティック ビスケット
3	月	せんべい	洋風うどん(うどん・鶏・キャベツ・しめじ・玉葱・にんにく・オリーブ油) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ) 豆乳スープ (玉葱・ほうれん草・エリンギ・豆乳・パセリ) バナナ	胡瓜スティック	ツナ粥	せんべい	香キャベツとベーコンのスパゲティー(スパゲティー・ベーコン・キャベツ・しめじ・玉葱・にんにく・オリーブ油) マゼランサラダ (じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・マヨネーズ) 豆乳スープ(玉葱・ほうれん草・エリンギ・豆乳・パセリ) バナナ	胡瓜スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
4	火	せんべい	おかゆ 豚肉のクリーム炒め(豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸・いんげん・生姜・生クリーム) 酢の物(わかめ・胡瓜・もやし・みかん缶) みそ汁(じゃが芋・しめじ・万能ねぎ) パン缶	じゃが芋 スティック	牛乳くず餅	せんべい	軟飯・御飯 豚肉のごまクリーム炒め(豚・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・いんげん・生姜・ごま油・生クリーム・ごま) 酢の物(わかめ・胡瓜・もやし・みかん缶) みそ汁(じゃが芋・しめじ・万能ねぎ) パン缶	じゃが芋 スティック	黒糖くず餅
5	水	せんべい	おかゆ かれないの照り焼き(カレイ) きんぴら(じゃが芋・人参) すまし汁(小松菜・大根・えのき) りんご	大根スティック	きな粉蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 かれないのみそマヨ焼き(カレイ・マヨネーズ) 春のきんぴら (たけのこ・ごぼう・人参・ごま油・ごま) すまし汁(小松菜・大根・えのき) りんご	大根スティック	きな粉蒸しパン
6	木	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) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) みそ汁(玉葱・えのき) 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) サラダ(春雨・胡瓜・人参・ハム・ごま油) みそ汁(玉葱・えのき・油揚げ) もも缶	人参スティック	豆乳プリン
7	金	せんべい	おかゆ 新じゃがと豚肉の旨煮 (豚・じゃが芋・玉葱・人参) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(スナックえんどう・大根・舞茸) オレンジ	じゃが芋 スティック	かぼちゃ茶巾	せんべい	軟飯・御飯 新じゃがと豚肉の旨煮(豚・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・サラダ油) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(スナックえんどう・大根・舞茸) オレンジ	じゃが芋 スティック	かぼちゃドーナツ
8	土	せんべい	おかゆ かれないのバター醤油焼き(カレイ・バター) 大根のそぼろ煮(大根・人参・豚・万能ねぎ・生姜・サラダ油) すまし汁(白玉麩・ねぎ・舞茸) パン缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏のバター醤油焼き(サワラ・バター) 大根のそぼろ煮(大根・人参・豚・万能ねぎ・生姜・サラダ油) すまし汁(白玉麩・ねぎ・舞茸) パン缶	大根スティック	せんべい
10	月	せんべい	おかゆ 鶏むね肉のみそ焼き(鶏・サラダ油) 菜種和え(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) すまし汁(みつば・椎茸) キウイフルーツ	人参スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 鶏むね肉のごまみそ焼き(鶏・ごま・サラダ油) 菜種和え(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) 若竹汁(たけのこ・みつば・椎茸) キウイフルーツ	人参スティック	マカロニきな粉
11	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 卵の花(おから・鶏・人参・椎茸・ねぎ) みそ汁(南瓜・大根・白玉麩) いちご	人参スティック	マーラーカオ	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) 卵の花(おから・鶏・人参・椎茸・ねぎ・サラダ油) みそ汁(南瓜・大根・白玉麩) いちご	人参スティック	マーラーカオ
12	水	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・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参) スープ(ほうれん草・ねぎ・えのき) もも缶	胡瓜スティック	新じゃがバター	せんべい	キーマカレー(米・豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・サラダ油・カレールウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) スープ(ほうれん草・ねぎ・えのき) もも缶	胡瓜スティック	新じゃがバター
13	木	せんべい	おかゆ 凝製豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏・サラダ油) 炒め物(チンゲン菜・ねぎ・椎茸・生姜・ごま油) けんちん汁(鶏・人参・ねぎ) オレンジ	人参スティック	ぶどうゼリー	せんべい	軟飯・御飯 凝製豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏・サラダ油) 炒め物(竹輪・チンゲン菜・ねぎ・椎茸・油揚げ・生姜・ごま油) けんちん汁(鶏・ごぼう・人参・ねぎ・こんにゃく) オレンジ	人参スティック	ぶどうゼリー
14	金	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) 鶏のトマトクリーム煮(鶏・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・にんにく・生姜・トマト缶・ケチャップ・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(セロリ・エリンギ・玉葱) バナナ	じゃが芋 スティック	和風粥	せんべい	食パン 鶏のトマトクリーム煮 (鶏・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・にんにく・生姜・オリーブ油・トマト缶・ケチャップ・生クリーム) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(セロリ・エリンギ・玉葱) バナナ	じゃが芋 スティック	たけのこ軟飯 たけのこ御飯
15	土	せんべい	おかゆ かれないの磯辺焼き(カレイ・青のり・サラダ油) 炒め物(にら・もやし・玉葱・人参・豚・にんにく) すまし汁(小松菜・舞茸・ねぎ) パン缶	人参スティック	ヨーグルト	せんべい	おかゆ かれないの磯辺焼き(カレイ・青のり・サラダ油) 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・舞茸・ねぎ) パン缶	人参スティック	ヨーグルト
17	月	せんべい	おかゆ 豚肉のしぐれ煮(豚・玉葱・人参・椎茸・生姜) 和え物 (大根・人参・小松菜・ツナ・ごま油・焼きのり) みそ汁(にら・玉葱・もやし) ブルーン	大根スティック	蒸しパン	せんべい	おかゆ 豚肉のしぐれ煮(豚・玉葱・人参・ごぼう・椎茸・生姜・サラダ油) 和え物(大根・人参・小松菜・ツナ・ごま油・焼きのり) みそ汁(にら・玉葱・もやし) ブルーン	大根スティック	オートミール クッキー

# 4月 後期・完了食予定献立表

令和 5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	火	せんべい	肉みそうどん(うどん・豚・生姜・にんにく・人参・ねぎ・椎茸・サラダ油) 南瓜の甘煮(南瓜) すまし汁(舞茸・玉葱・白玉麩) バナナ	人参スティック	しそひじき粥	せんべい	肉みそうどん(うどん・ごま油・豚・生姜・にんにく・人参・ねぎ・椎茸・サラダ油) ちくわ磯辺揚げ (竹輪・青のり・小麦粉・サラダ油・卵) すまし汁(舞茸・玉葱・白玉麩) バナナ	人参スティック	しそひじき軟飯 しそひじき おにぎり
19	水	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら) みそ汁(さつま芋・万能ねぎ) チーズ	さつま芋スティック	フルーツ杏仁	せんべい	軟飯・御飯 鯛の塩焼き(サバ) 炒め物 (春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(さつま芋・万能ねぎ・油揚げ) チーズ	さつま芋スティック	フルーツ杏仁
20	木	せんべい	おかゆ 酢鶏(鶏・生姜・じゃが芋・ピーマン・人参・玉葱・ケチャップ) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油) スープ(チンゲン菜・ねぎ・エリンギ) パイン缶	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 酢鶏(鶏・生姜・じゃが芋・ピーマン・サラダ油・人参・玉葱・ケチャップ) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油・ごま) スープ(チンゲン菜・ねぎ・エリンギ) パイン缶	胡瓜スティック	黒糖レーズン ケーキ
21	金	せんべい	わかめ粥(米・わかめふりかけ) 豆腐の五目焼き(豆腐・鶏・生姜・さつま芋・人参・ひじき) ソテー(ビーフン・玉葱・人参・ピーマン) みそ汁(切干大根・ねぎ・えのき) いちご	人参スティック	肉野菜うどん	せんべい	わかめ軟飯・御飯(米・わかめふりかけ) 豆腐の五目焼き(豆腐・鶏・生姜・さつま芋・人参・ひじき) 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(切干大根・ねぎ・えのき) いちご	人参スティック	上海風焼きそば
22	土	せんべい	おかゆ 鶏のみそ漬け焼き(鶏・にんにく) 炒め物(しらす干し・スナップえんどう・玉葱・エリンギ・人参・ねぎ) すまし汁(大根・ねぎ・舞茸) もも缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏のみそ漬け焼き(鶏・にんにく) 炒め物(しらす干し・ごま油・スナップえんどう・玉葱・エリンギ・人参・ねぎ・ごま) すまし汁(大根・ねぎ・舞茸) もも缶	大根スティック	畑のクラッカー
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) ナムル(もやし・人参・ほうれん草・ごま油) スープ(チンゲン菜・玉葱・ごま油) オレンジ	人参スティック	大学かぼちゃ	せんべい	軟飯・御飯 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) ナムル(もやし・人参・ほうれん草・ごま油・ごま) スープ(春雨・チンゲン菜・玉葱・ごま油) オレンジ	人参スティック	大学かぼちゃ
25	火	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 鶏の照り焼き(鶏・生姜) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) コーンスープ(玉葱・人参・クリームコーン・牛乳) もも缶	胡瓜スティック	パン粥	せんべい	ゆかり軟飯・御飯 鶏の唐揚げ(鶏・生姜・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) コーンスープ(玉葱・人参・サラダ油・コーン・クリームコーン・牛乳) もも缶	胡瓜スティック	桜マヨトースト
26	水	せんべい	おかゆ ミートローフ(和風ソース)(豚・玉葱・人参・サラダ油・豆腐・卵・パン粉・スキムミルク) 煮物(小松菜・もやし・人参) みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき) パイン缶	人参スティック	オレンジ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 ミートローフ(和風ソース)(豚・玉葱・人参・サラダ油・豆腐・卵・パン粉・スキムミルク) 煮物(小松菜・もやし・人参・油揚げ) みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき) パイン缶	人参スティック	オレンジ蒸しパン
27	木	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) かじきのパン粉焼き (カジキ・パン粉・オリーブ油・パセリ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(セロリ・人参・玉葱) バナナ	胡瓜スティック	和風粥	せんべい	食パン かじきフライ(カジキ・小麦粉・パン粉・卵・サラダ油) サラダ (キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油・マヨネーズ) スープ(セロリ・人参・玉葱) バナナ	胡瓜スティック	どんどろけ飯 (鳥取県)
28	金	せんべい	おかゆ 炒り鶏(鶏・人参・大根・じゃが芋・椎茸) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) すまし汁(水菜・ねぎ・舞茸) オレンジ	じゃが芋スティック	キャロットケーキ	せんべい	軟飯・御飯 炒り鶏(鶏・人参・大根・じゃが芋・椎茸・ごぼう・サラダ油) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐・すりごま) すまし汁(水菜・ねぎ・舞茸) オレンジ	じゃが芋スティック	キャロットケーキ

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ましょう。

## 知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

〈エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)〉

- たんぱく質.....体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- 脂肪.....ホルモンや細胞膜などの成分となる。

体温を維持して、内臓を衝撃から守る。

- 炭水化物.....糖質と食物繊維からなる。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。
- 食物繊維は腸内環境を整える。

〈体の調子を整える栄養素〉

- ビタミン.....代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ミネラル.....骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。

## 郷土料理

今月は、27日に鳥取県の郷土料理「どんどろけ飯」を提供します。(完了食)豆腐や野菜を入れた炊き込みごはんのことを言います。「どんどろけ」とは方言で、「雷」のことを意味し、油をいして熱したフライパンに豆腐を入れると、威勢の良いパリパリと炒める音が雷鳴のように聞こえることから名が付けました。

具材は豆腐の他に、人参、ごぼう、ねぎ、椎茸、油揚げなどが使われます。

鳥取県では学校給食にも提供されているそうです。

具だくさんで旨味がたっぷりなどんどろけ飯、どうぞお楽しみに！！