

5月 後期・完了食予定献立表

令和5年 5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	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) 和え物(大豆水煮・チンゲン菜・もやし・ツナ缶・サラダ油) スープ(アスパラ・玉葱・じゃが芋・豆乳) バナナ	人参スティック	青菜粥	せんべい	スパゲティミートソース(スパゲティ・オリーブ油・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) 和え物(大豆水煮・チンゲン菜・もやし・ツナ缶・サラダ油) スープ(アスパラ・玉葱・じゃが芋・ベーコン・豆乳) バナナ	人参スティック	青菜おにぎり 青菜軟飯
2	火	せんべい	おかゆ 鶏の照焼き(鶏) 和え物(ブロッコリー・キャベツ・もやし・鷹節) すまし汁(白玉麩・えのき・水菜) 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 鶏肉のコーンフレーク焼き(鶏・マヨネーズ・玄米フレーク・パン粉・粉チーズ・パセリ粉) 和え物(ブロッコリー・キャベツ・もやし・鷹節) すまし汁(白玉麩・えのき・水菜) チーズ	さつま芋 スティック	フルーツ杏仁
6	土	せんべい	おかゆ たらのトマトソースがけ(たら・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ・トマト缶) ジャーマンポテト(じゃが芋・玉葱・パセリ粉) スープ(セロリ・もやし・しめじ) パイン缶	じゃが芋 スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 たらのトマトソースがけ(たら・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ・トマト缶) ジャーマンポテト(じゃが芋・ベーコン・玉葱・バター・パセリ粉) スープ(セロリ・もやし・しめじ) パイン缶	じゃが芋 スティック	クラッカー
8	月	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 鶏のつくね焼き(鶏・豆腐・玉葱・人参・えのき・卵) じゃこ炒め(しらす・小松菜・もやし・人参・ねぎ) みそ汁(かぶ・かぶの葉・万能ねぎ) オレンジ	人参スティック	せんべい	せんべい	ゆかり軟飯・ゆかり御飯(米・ゆかり) 鶏のつくね焼き(鶏・豆腐・玉葱・人参・えのき・卵) じゃこ炒め(しらす・ごま油・小松菜・もやし・人参・ねぎ・ごま) みそ汁(かぶ・かぶの葉・万能ねぎ) オレンジ	人参スティック	クレセントロール
9	火	せんべい	おかゆ 家常豆腐(豚・豆腐・人参・玉葱・キャベツ・もやし) サラダ(ツナ缶・胡瓜・人参) すまし汁(とろろ昆布・えのき・万能ねぎ) もも缶	胡瓜スティック	りんご蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 家常豆腐(豚・焼き豆腐・人参・玉葱・キャベツ・もやし・サラダ油) サラダ(竹輪・ツナ缶・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) すまし汁(とろろ昆布・えのき・万能ねぎ) もも缶	胡瓜スティック	りんご蒸しパン
10	水	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・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・チーズ・サラダ油) スープ(卵・玉葱・ほうれん草) バナナ	人参スティック	納豆粥	せんべい	食パン ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・サラダ油・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・チーズ・サラダ油) スープ(卵・玉葱・ほうれん草) バナナ	人参スティック	納豆軟飯 納豆チャーハン
11	木	せんべい	おかゆ 鮭のみそ照り焼き(サケ・生姜) ならえ(徳島県)(大根・人参・椎茸・昆布・ごま油) すまし汁(わかめ・玉葱・舞茸) いちご	大根スティック	胃のリポテ	せんべい	軟飯・御飯 鮭のみそ照り焼き(サケ・生姜) ならえ(徳島県)(大根・人参・椎茸・昆布・ごま油) すまし汁(わかめ・玉葱・舞茸) いちご	大根スティック	フライドポテ
12	金	せんべい	おかゆ 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・じゃが芋) 磯和え(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・のり) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ) パイン缶	胡瓜スティック	さつまききな粉	せんべい	軟飯・御飯 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・ごんにやく・じゃが芋・ごぼう・サラダ油) 磯和え(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・のり・ごま) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ) パイン缶	胡瓜スティック	マカロニきな粉
13	土	せんべい	おかゆ 鶏のレモン焼き(鶏・レモン果汁・オリーブ油・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) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏のレモン焼き(鶏・レモン果汁・オリーブ油・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) もも缶	人参スティック	牛乳かりんとう
15	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・ソース・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(ほうれん草・人参・えのき) チーズ	胡瓜スティック	パン粥	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・玉葱・人参・サラダ油・カレールウ・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(ほうれん草・人参・えのき) チーズ	胡瓜スティック	フレンチトースト
16	火	せんべい	おかゆ 凝製豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏・サラダ油) 炒り煮(ひじき・大豆水煮・人参) みそ汁(じゃが芋・にら・えのき) オレンジ	人参スティック	野菜うどん	せんべい	軟飯・御飯 凝製豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏・サラダ油) 炒り煮(ひじき・大豆水煮・油揚げ・人参・サラダ油) みそ汁(じゃが芋・にら・えのき) オレンジ	人参スティック	焼きうどん
17	水	せんべい	おかゆ 回鍋肉(豚・人参・もやし・キャベツ・ピーマン) 和え物(胡瓜・人参・ごま油) スープ(豆腐・玉葱・椎茸・ごま油) パイン缶	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 回鍋肉(豚・人参・もやし・キャベツ・ピーマン・サラダ油) パンサンデー(春雨・コーン・胡瓜・人参・ごま油) スープ(豆腐・玉葱・椎茸・ごま油) パイン缶	胡瓜スティック	手作りサブレ
18	木	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) ソテー(じゃが芋・スナップエンドウ・玉葱・エリンギ・パセリ粉) けんちん汁(大根・人参・豆腐) いちご	大根スティック	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) ソテー(じゃが芋・スナップエンドウ・玉葱・ウインナー・エリンギ・オリーブ油・パセリ粉) けんちん汁(大根・人参・ごぼう・ごんにやく・豆腐) いちご	大根スティック	黒糖くずもち
19	金	せんべい	三色丼(米・鶏・生姜・サラダ油・卵・ほうれん草) サラダ(胡瓜・人参) みそ汁(さやえんどう・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	かぼちゃ蒸しパン	せんべい	三色丼(米・鶏・生姜・サラダ油・卵・ほうれん草) サラダ(スパゲティ・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ) みそ汁(さやえんどう・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	かぼちゃ蒸しパン

5月 後期・完了食予定献立表

令和5年5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	土	せんべい	おかゆ かれのい照焼き(カレイ) 和え物(ほうれん草・人参・もやし・鷹節) みそ汁(南瓜・万能ねぎ・エリンギ) ブルー	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれのい照焼き(カレイ) 和え物(ほうれん草・人参・もやし・鷹節) みそ汁(南瓜・万能ねぎ・エリンギ) ブルー	人参スティック	ミレービスケット
22	月	せんべい	おかゆ 豆腐のみそ炒め(豚・豆腐・玉葱・人参・ねぎ ・ピーマン・生姜・にんにく) サラダ(胡瓜・人参) すまし汁(小松菜・玉葱・白玉麩) オレンジ	胡瓜スティック	バナナケーキ	せんべい	軟飯・御飯 厚揚げのみそ炒め(豚・生揚げ・玉葱・人参 ・ねぎ・ピーマン・生姜・にんにく・ごま油) サラダ(ごぼう・胡瓜・人参・コーン・ベーコン ・マヨネーズ) すまし汁(小松菜・玉葱・白玉麩) オレンジ	胡瓜スティック	バナナケーキ
23	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(切干大根・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 鮭の塩焼き(サケ) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(切干大根・玉葱・油揚げ) もも缶	人参スティック	豆乳プリン
24	水	せんべい	おかゆ おからハンバーグ(豚・おから・パン粉・牛乳・卵・玉葱 ・人参・ひじき・サラダ油・ケチャップ・中濃ソース) ソテー(アスパラ・人参・玉葱・もやし・バター) みそ汁(水菜・ねぎ・えのき) グレープフルーツ	胡瓜スティック	カルピス蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 おからハンバーグ(豚・おから・パン粉・牛乳・卵・玉葱 ・人参・ひじき・サラダ油・ケチャップ・中濃ソース) ソテー(アスパラ・人参・玉葱・もやし・コーン・バター) みそ汁(水菜・ねぎ・えのき) グレープフルーツ	胡瓜スティック	カルピス蒸しパン
25	木	せんべい	野菜うどん(うどん・玉葱・人参・ねぎ) かぼちゃの甘煮(南瓜) バナナ	人参スティック	しらす粥 塩ゆでそら豆	せんべい	きつねうどん (うどん・ごま油・油揚げ・玉葱・人参・ねぎ) 竹輪の鹽揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵 ・サラダ油) バナナ	人参スティック	しらす軟飯 しらすおにぎり 塩ゆでそら豆
26	金	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・椎茸・人参・ねぎ・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(チンゲン菜・玉葱・ごま油) オレンジ	人参スティック	お好み焼き	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(豆腐・椎茸・人参・ねぎ・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 ・油) 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	お好み焼き
27	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) パン缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 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・ごま油) すまし汁(舞茸・大根・万能ねぎ) パン缶	大根スティック	せんべい
29	月	せんべい	おかゆ ブルコギ(豚・にんにく・玉葱・人参・ねぎ・にら ・ごま油) 粉ふき芋(じゃが芋・パセリ粉) みそ汁(ねぎ・えのき) オレンジ	人参スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 ブルコギ(豚・にんにく・サラダ油・玉葱・人参・ねぎ ・にら・春雨・ごま油・ごま ・油) 粉ふき芋(じゃが芋・パセリ粉) みそ汁(油揚げ・ねぎ・えのき) オレンジ	人参スティック	りんごゼリー
30	火	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) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) バナナ	胡瓜スティック	洋風粥	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・干しぶどう・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) バナナ	胡瓜スティック	カレーピラフ
31	水	せんべい	おかゆ 八宝菜(豚・生姜・キャベツ・玉葱・もやし ・人参・椎茸) ナムル(切干大根・もやし・胡瓜・エリンギ・ごま油) スープ(わかめ・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 八宝菜(豚・生姜・キャベツ・玉葱・もやし・人参 ・椎茸・ごま油) ナムル(切干大根・もやし・胡瓜・エリンギ・ごま・ごま油) スープ(わかめ・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	ココア蒸しパン


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行っていきます。

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
ましよう。

とっても大切！ 早寝早起き朝ごはん

早寝早起きをして、規則正しい生活をする事は、なによりも子どもの脳の成長に重要です。また、朝ごはらは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活性化します。なんと脳は、体に必要な全エネルギーの20%も使っています！脳が栄養失調になると、集中力が低下したり、疲れやすくなったりします。

早寝早起き、朝ごはらは、頭と体を元気にする基本なのです！



郷土料理

今月は、11日に徳島県の郷土料理「ならえ」を提供します。ならえとは、根菜と油揚げ・ごま・しいたけ・こんにやくなどを三杯酢で和えたもので、精進料理として法事やお彼岸に食べる風習があったとされています。七つの食材を使用することから「ななあえ」、また奈良漬を入れていたことから「ならあえ」と呼び、この名がついたともいわれています。

作り方は、具材の下味をつけてから甘酢で和えたり、炒め煮にして味をなじませたり、家庭によって違うようです。

園では、大根、人参、蓮根、椎茸、こんにやく、油揚げ、刻み昆布の七つの具材を炒め煮して、最後にごま油とすりごまで風味付けします。

どうぞお楽しみに！！

