

# 6月 後期・完了食予定献立表

令和5年 6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	木	せんべい	おかゆ かれないのレモン焼き(カレイ・玉葱・人参・えのき・ サラダ油・レモン果汁) 高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・椎茸・いんげん) すまし汁(大根・小松菜・ねぎ) ブルー	大根スティック	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 さわらのレモン焼き(サワラ・玉葱・人参・えのき・ サラダ油・レモン果汁) 高野豆腐の煮物 (高野豆腐・人参・椎茸・さつま揚げ・いんげん) すまし汁(大根・小松菜・ねぎ) ブルー	大根スティック	豆乳くずもち
2	金	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(ほうれん草・玉葱) オレンジ	胡瓜スティック	じゃがバター	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) 春雨サラダ(春雨・胡瓜・人参・ハム・ごま油) みそ汁(ほうれん草・玉葱・油揚げ) オレンジ	胡瓜スティック	じゃがバター
3	土	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 大根のそぼろ煮 (大根・人参・豚・万能ねぎ・生姜・サラダ油) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鯖の塩焼き(サバ) 大根のそぼろ煮 (大根・人参・豚・万能ねぎ・生姜・サラダ油) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) もも缶	人参スティック	クラッカー
5	月	せんべい	おかゆ 鶏のつくね焼き(鶏・玉葱・人参・舞茸・豆腐・卵) 菜種和え(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) スープ(キャベツ・玉葱・エリンギ) キウイフルーツ	人参スティック	オレンジ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏のつくね焼き(鶏・玉葱・人参・舞茸・豆腐・卵) 菜種和え(小松菜・人参・えのき・卵・サラダ油) スープ(キャベツ・玉葱・エリンギ) キウイフルーツ	人参スティック	オレンジ蒸しパン
6	火	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・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参) スープ(もやし・セロリ・しめじ) パン缶	じゃが芋 スティック	ぶどうゼリー	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・玉葱・人参・ サラダ油・カレー粉・スキムミルク) サラダ (キャベツ・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) スープ(もやし・セロリ・しめじ) パン缶	じゃが芋 スティック	ぶどうゼリー
7	水	せんべい	わかめ粥(米・わかめふりかけ) 鮭の西京焼き(サケ) ゆめなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ) すまし汁(小松菜・ねぎ・白玉麩) オレンジ	大根スティック	さつま芋きな粉	せんべい	わかめ軟飯・御飯(米・わかめふりかけ) 鮭の西京焼き(サケ) ゆめなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油) すまし汁(小松菜・ねぎ・白玉麩) オレンジ	大根スティック	マカロニきな粉
8	木	せんべい	おかゆ 鶏の高野豆腐の炒り煮 (鶏・玉葱・人参・椎茸・高野豆腐) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油) みそ汁(南瓜・えのき・万能ねぎ) もも缶	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏と高野豆腐の炒り煮(鶏・玉葱・人参・椎茸・ さつま揚げ・サラダ油・高野豆腐) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油) みそ汁(南瓜・えのき・万能ねぎ) もも缶	胡瓜スティック	お豆腐 ブラウニー
9	金	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) 南瓜の甘煮(南瓜) 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) 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
10	土	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼き(鶏・生姜) 和え物(小松菜・もやし・人参・しめじ・ごま油) みそ汁(にら・玉葱・白玉麩) パン缶	人参スティック	ヨーグルト	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照焼き(鶏・生姜) 五色和え (小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン・ごま油) みそ汁(にら・玉葱・白玉麩) パン缶	人参スティック	ヨーグルト
12	月	せんべい	ビーンズライス (米・豚・にんにく・玉葱・人参・エリンギ・サラダ油・ 小松菜・大豆水煮・干しぶどう・ケチャップ) 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・セロリ・しめじ) もも缶	胡瓜スティック	長芋すいとん (青森県)	せんべい	ビーンズライス (米・豚・にんにく・玉葱・人参・エリンギ・サラダ油・ 小松菜・大豆水煮・干しぶどう・ケチャップ・カレー粉) 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・セロリ・しめじ) もも缶	胡瓜スティック	長芋すいとん (青森県)
13	火	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(小松菜・もやし・人参・胡瓜・ツナ・ごま油) すまし汁(わかめ・ねぎ・白玉麩) アメリカンチェリー	人参スティック	みそ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 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(小松菜・もやし・人参・胡瓜・ツナ・ごま油) すまし汁(わかめ・ねぎ・白玉麩) アメリカンチェリー	人参スティック	みそ蒸しパン
14	水	せんべい	おかゆ 卵の中巻炒め(ねぎ・人参・椎茸・卵・ごま油) 和え物(鶏・もやし・胡瓜・人参) スープ(玉葱・にら) オレンジ	さつま芋 スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 かに玉(甘酢あん)(ねぎ・人参・椎茸・ごま油・卵・ かにまぼこ・豆腐・ケチャップ・オイスターソース) パンハンジー (鶏・もやし・胡瓜・人参・ごま油・マヨネーズ・すりごま) スープ(春雨・玉葱・にら) オレンジ	さつま芋 スティック	オートミール クッキー
15	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・パセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) 豆乳スープ(しめじ・エリンギ・玉葱・豆乳) パン缶	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・みかん缶・サラダ油) 豆乳スープ(しめじ・エリンギ・玉葱・豆乳) パン缶	胡瓜スティック	みそチーズ 焼きおにぎり
16	金	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麩焼き(鶏・塩麩) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ) みそ汁(小松菜・ねぎ・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 鶏肉の塩麩焼き(鶏・塩麩) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) みそ汁(小松菜・ねぎ・えのき) チーズ	人参スティック	フルーツ杏仁
17	土	せんべい	おかゆ かれないのみそ焼き(カレイ・サラダ油) 煮物(大豆水煮・人参・大根) すまし汁(豆腐・万能ねぎ・舞茸) もも缶	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鯖のごまみそ焼き(サバ・ごま・サラダ油) 五目大豆煮 (大豆水煮・こんにやく・油揚げ・人参・大根) すまし汁(豆腐・万能ねぎ・舞茸) もも缶	大根スティック	せんべい

# 6月 後期・完了食予定献立表

令和5年 6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
19	月	せんべい	おかゆ 豚肉ときのこの炒め物(豚・にんにく・生姜・ごま油・玉葱・人参・エリンギ・椎茸・えのき) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) すまし汁(水菜・ねぎ・白玉麩) キウイフルーツ	胡瓜スティック	納豆焼き	せんべい	軟飯・御飯 豚肉のきのこのマヨソースかけ(豚・にんにく・生姜・ごま油・玉葱・人参・サラダ油・エリンギ・椎茸・えのき・バター・マヨネーズ・牛乳・パセリ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) すまし汁(水菜・ねぎ・白玉麩) キウイフルーツ	胡瓜スティック	納豆焼き
20	火	せんべい	おかゆ 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) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし) スープ(アスパラ・キャベツ・エリンギ) パン缶	じゃが芋スティック	人参ケーキ	せんべい	軟飯・御飯 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) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・ベーコン・バター) スープ(アスパラ・キャベツ・エリンギ) パン缶	じゃが芋スティック	人参ケーキ
21	水	せんべい	あんかけうどん(うどん・豚・生姜・にんにく・人参・キャベツ・もやし・椎茸) サラダ(大根・人参・胡瓜) 中華風コンスープ(玉葱・チンゲン菜・クリームコーン・卵・ごま油) バナナ	大根スティック	しそひじき粥	せんべい	あんかけ焼きそば(焼きそば麺・ごま油・豚・生姜・にんにく・人参・キャベツ・もやし・椎茸) サラダ(大根・人参・胡瓜・竹輪・マヨネーズ・ごま油・ごま) 中華風コンスープ(玉葱・チンゲン菜・コーン・クリームコーン・卵・ごま油) バナナ	大根スティック	しそひじき軟飯 しそひじきおにぎり
22	木	せんべい	おかゆ かれいの南蛮漬(かれい・玉葱・人参・ピーマン) 和え物(小松菜・もやし・人参) みそ汁(玉葱・しめじ) もも缶	人参スティック	オレンジゼリー	せんべい	軟飯・御飯 あじの南蛮漬(アジ・サラダ油・玉葱・人参・ピーマン) 和え物(小松菜・もやし・人参・ごま) みそ汁(玉葱・油揚げ・しめじ) もも缶	人参スティック	オレンジゼリー
23	金	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・えのき) メロン	人参スティック	きな粉蒸しパン	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(チンゲン菜・玉葱・えのき) メロン	人参スティック	きな粉蒸しパン
24	土	せんべい	おかゆ 鶏のみそ漬け焼き(鶏・にんにく) 和え物(切干大根・もやし・人参・胡瓜・ごま油) すまし汁(舞茸・玉葱・大根) パン缶	胡瓜スティック	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) 和え物(切干大根・もやし・人参・胡瓜・ごま油) すまし汁(舞茸・玉葱・大根) パン缶	胡瓜スティック	胚芽スティック
26	月	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) ポパイオムレット(卵・豚・玉葱・人参・バター・ほうれん草・スキムミルク) コロコロサラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・玉葱) スープ(いんげん・セロリ・エリンギ) バナナ	人参スティック	洋風粥	せんべい	食パン ポパイオムレット(卵・豚・玉葱・人参・バター・ほうれん草・スキムミルク) コロコロサラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・玉葱) スープ(いんげん・セロリ・エリンギ) バナナ	人参スティック	ケチャップライス
27	火	せんべい	おかゆ 鮭の和風ムニエル(サケ・生姜・にんにく・サラダ油) 炒め物(豚・玉葱・人参・チンゲン菜・にら) けんちん汁(鶏・大根・人参・ねぎ・ごま油) もも缶	大根スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 鮭の和風ムニエル(サケ・生姜・にんにく・サラダ油) 炒め物(香豚・豚・玉葱・人参・チンゲン菜・にら・ごま油) けんちん汁(鶏・油揚げ・大根・人参・ごぼう・ねぎ・ごま油) もも缶	大根スティック	豆乳プリン
28	水	せんべい	おかゆ 炒り鶏(鶏・人参・大根・じゃが芋・椎茸) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(切干大根・玉葱) パン缶	人参スティック	パン粥	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) 和え物(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(切干大根・玉葱・生揚げ) パン缶	人参スティック	ピザトースト
29	木	せんべい	おかゆ ガーリックバターチキン(鶏・にんにく・バター) サラダ(胡瓜・人参) スープ(キャベツ・玉葱・舞茸) オレンジ	胡瓜スティック	大学かぼちゃ	せんべい	軟飯・御飯 ガーリックバターチキン(鶏・にんにく・バター) スパゲティ・サラダ(スパゲティ・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ) スープ(キャベツ・玉葱・舞茸) オレンジ	胡瓜スティック	大学かぼちゃ
30	金	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) 炒め物(鶏・小松菜・もやし・ねぎ・椎茸・生姜) すまし汁(とろろ昆布・万能ねぎ・えのき) ブルー	じゃが芋スティック	バナナケーキ	せんべい	軟飯・御飯 カレー肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・カレー粉・グリーンピース・サラダ油) 炒め物(鶏・小松菜・もやし・ねぎ・椎茸・油揚げ・生姜・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・万能ねぎ・えのき) ブルー	じゃが芋スティック	バナナケーキ

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すよ。

### 食中毒に注意

梅雨の季節に気がかりなことが食中毒。子どもは食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- (1) 買った物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
- (5) 料理は食べきれぬ量で調理するなど、残らないような工夫をする。

家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。  
ぜひ実践してみてください。



### 郷土料理

今月は、12日に青森県の郷土料理「ながいもすいとん」を提供します。  
青森県は長芋の生産量が国内2位！！  
ながいもすいとんとは、すいとん生地にも長芋を入れ捏ねたものと、根菜などを合わせた具たくさん汁のことを言います。  
昔はご飯が足りない時、主食として食べられることが多かったようです。  
特に冬場によく食べられている料理ではありますが、冷たいものを口にするのが多く、内臓が冷えてしまうこの季節にもピッタリの料理です！  
青森県では、普段から家庭だけでなく給食でも提供されているそうですよ。  
味付けは、しょうゆ味のすまし汁で、野菜と出汁の旨味を活かして調理していきますよ！

