

7月 後期・完了食予定献立表

令和4年 7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	金	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・ごま油) 和え物(しらす・キャベツ・もやし・胡瓜) すまし汁(舞茸・大根・わかめ) もも缶	胡瓜スティック	豆乳プリン	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) 和え物(しらす・キャベツ・もやし・胡瓜・ごま) すまし汁(舞茸・大根・わかめ) もも缶	胡瓜スティック	豆乳プリン
2	土	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) 粉ふき芋(じゃが芋・青のり) オレンジ	人参スティック	せんべい	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) じゃが芋のごまがらめ(じゃが芋・バター・ごま) オレンジ	人参スティック	牛乳かりんとう
4	月	せんべい	おかゆ 鮭のムニエル(サケ・小麦粉・バター・パセリ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) チーズ	胡瓜スティック	ヨーグルト せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鮭のムニエル(サケ・小麦粉・バター・パセリ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) チーズ	胡瓜スティック	ヨーグルト クラッカー
5	火	せんべい	青菜粥(米・菜飯のもと) 豆腐と茄子のそぼろ煮(なす・豆腐・豚・ねぎ・ 人参・チンゲン菜・生姜) 和え物(胡瓜・人参・ごま油) みそ汁(水菜・玉葱・えのき) バイン缶	人参スティック	パン粥	せんべい	青菜軟飯・御飯(米・菜飯のもと) 高野豆腐と揚げ茄子のそぼろ煮(なす・サラダ油・ 凍り豆腐・豚・ねぎ・人参・チンゲン菜・生姜) パンサンスー(春雨・ハム・胡瓜・人参・ごま油) みそ汁(水菜・玉葱・えのき) バイン缶	人参スティック	セサミトースト
6	水	せんべい	おかゆ 鶏のみそ漬け焼き(鶏・にんにく) 磯和え(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・海苔) すまし汁(大根・玉葱・舞茸) オレンジ	大根スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏のみそ漬け焼き(鶏・にんにく) 磯和え(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・海苔・ごま) すまし汁(大根・玉葱・舞茸) オレンジ	大根スティック	ベジタブルケーキ
7	木	せんべい	七夕そうめん(そうめん・ささみ・卵・人参・オクラ) かぼちゃのそぼろあん(南瓜・鶏・生姜) バナナ	人参スティック	七夕ゼリー	せんべい	七夕そうめん(そうめん・ハム・卵・人参・オクラ) 手作りさつま揚げ(白身魚すり身・豆腐・玉葱・ 卵・生姜・人参・サラダ油) バナナ	人参スティック	七夕ゼリー
8	金	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) 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) もも缶	なし	チーズ蒸しパン	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・オニオンソース・サラダ油) スティック野菜(胡瓜・大根・人参・ごま油) 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) もも缶	なし	チーズ蒸しパン
9	土	せんべい	おかゆ かれのいねぎ煮(カレイ・ねぎ・生姜) 炒め物(にら・もやし・玉葱・人参・豚・にんにく・ ごま油) みそ汁(小松菜・えのき) バイン缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれのいねぎ煮(カレイ・ねぎ・生姜) 炒め物(にら・もやし・玉葱・人参・豚・にんにく・ ごま油) みそ汁(小松菜・油揚げ・えのき) バイン缶	人参スティック	きな粉 ウエハース
11	月	せんべい	おかゆ 鶏肉の甘酢炒め(鶏・じゃが芋・玉葱・人参・ ピーマン・黄ピーマン・ごま油) 和え物(小松菜・チンゲン菜・胡瓜・もやし・ごま油) すまし汁(白玉・ねぎ・舞茸) オレンジ	じゃが芋 スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の甘酢炒め(鶏・じゃが芋・玉葱・人参・ ピーマン・黄ピーマン・ごま油) 和え物(小松菜・チンゲン菜・胡瓜・もやし・ごま油・ごま) すまし汁(白玉・ねぎ・舞茸) オレンジ	じゃが芋 スティック	マカロニきな粉
12	火	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・サラダ油・ケチャップ・中濃ソース) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆乳) もも缶	人参スティック	かぼちゃの茶巾	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(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・マヨネーズ) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆乳) もも缶	人参スティック	かぼちゃドーナツ
13	水	せんべい	おかゆ かれのい照焼き(カレイ) こじわり(大豆・大根・人参・椎茸・サラダ油) みそ汁(豆腐・玉葱・えのき) メロン	大根スティック	野菜うどん	せんべい	軟飯・御飯 鶏の利休焼き(サバ・ごま) こじわり(竹輪・大豆・大根・人参・油揚げ・ 椎茸・サラダ油) みそ汁(豆腐・玉葱・えのき) メロン	大根スティック	焼きそば
14	木	せんべい	おかゆ つくねバーグ(鶏・豆腐・玉葱・にんにく) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ゆかり) すまし汁(かぶ・かぶの葉・椎茸) オレンジ	胡瓜スティック	レーズンマフィン	せんべい	軟飯・御飯 チキンナゲット(鶏・おから・豆腐・玉葱・卵・ にんにく・マヨネーズ・小麦粉・サラダ油) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ゆかり) すまし汁(かぶ・かぶの葉・椎茸) オレンジ	胡瓜スティック	レーズンマフィン
15	金	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) ポパイオムレツ(卵・豚・玉葱・バター・ほうれん草・ 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(オクラ・エリンギ・じゃが芋) バナナ	人参スティック	洋風粥	せんべい	黒糖食パン ポパイオムレツ(卵・豚・玉葱・バター・ほうれん草・ スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・マヨネーズ・サラダ油) スープ(オクラ・エリンギ・じゃが芋) バナナ	人参スティック	チキンライス
16	土	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麴焼き(鶏・塩麴) 和え物(キャベツ・人参・もやし・鷹節) みそ汁(なす・玉葱・舞茸) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麴焼き(鶏・塩麴) 和え物(キャベツ・人参・もやし・鷹節) みそ汁(なす・玉葱・舞茸) もも缶	人参スティック	ねじりん棒
19	火	せんべい	おかゆ かれのい五目あんかけ (カレイ・玉葱・貝割れ大根・人参・椎茸) 和え物(南瓜・人参・胡瓜) すまし汁(冬瓜・万能ねぎ・舞茸) オレンジ	胡瓜スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 かれのい五目あんかけ(カレイ・サラダ油・玉葱・ 貝割れ大根・人参・コーン・椎茸) ごまネーズ和え(南瓜・人参・胡瓜・マヨネーズ・すりごま) すまし汁(冬瓜・万能ねぎ・舞茸) オレンジ	胡瓜スティック	りんごゼリー

7月 後期・完了食予定献立表

令和4年 7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	水	せんべい	冷やしうどん (うどん・胡瓜・もやし・卵・ごま油) お浸し(モロヘイヤ・人参・小松菜・鷹節) スープ(豚・ごま油・もやし・人参・にら・ ワナタンの皮) バナナ	人参スティック	おかか粥	せんべい	冷やし中華 (中華麺・ハム・胡瓜・もやし・卵・ごま油) お浸し(モロヘイヤ・人参・小松菜・鷹節) スープ(豚・ごま油・もやし・人参・にら・ ワナタンの皮) バナナ	人参スティック	おかか軟飯 おかかおにぎり
21	木	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) 和え物(切干大根・もやし・胡瓜・エリンギ・ごま油) スープ(にら・卵・玉葱) パン缶	胡瓜スティック	青のりポテト	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) 和え物(切干大根・もやし・胡瓜・エリンギ・ごま・ごま油) スープ(にら・卵・玉葱) パン缶	胡瓜スティック	フライドポテト
22	金	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 炒り煮(ひじき・大豆・人参) 豚汁(豚・人参・大根・じゃが芋・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 鯛の塩焼き(サバ) 炒り煮(ひじき・大豆・さつまいも・人参) 豚汁(豚・人参・大根・じゃが芋・ごぼう・ねぎ・豆腐) もも缶	大根スティック	手作りサブレ
23	土	せんべい	焼肉丼(米・豚・なす・玉葱・人参・椎茸・ ピーマン・にんにく・生姜・ごま油) ナムル(もやし・人参・ごま油) すまし汁(わかめ・ねぎ・えのき) チーズ	人参スティック	ヨーグルト	せんべい	焼肉丼(米・豚・なす・玉葱・人参・椎茸・ ピーマン・にんにく・生姜・ごま油) ナムル(もやし・人参・ごま油) すまし汁(わかめ・ねぎ・えのき) チーズ	人参スティック	ヨーグルト
25	月	せんべい	おかゆ 鶏肉のマーマレード焼き (鶏・にんにく・玉葱・マーマレード) ソテー(ほうれん草・しめじ・もやし・バター) スープ(ズッキーニ・じゃが芋・玉葱) パン缶	じゃが芋 スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉のマーマレード焼き(鶏・にんにく・玉葱・ マーマレード) ソテー(ほうれん草・ベーコン・しめじ・もやし・ コーン・バター) スープ(ズッキーニ・じゃが芋・玉葱) パン缶	じゃが芋 スティック	ゆでとうもろこし クラッカー
26	火	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) サラダ(ひじき・キャベツ・胡瓜) すまし汁(とろろ昆布・えのき・貝割れ大根) オレンジ	人参スティック	豆乳くずもち	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) サラダ(ひじき・ハム・キャベツ・胡瓜・コーン・マヨネーズ) すまし汁(とろろ昆布・えのき・貝割れ大根) オレンジ	人参スティック	豆乳くずもち
27	水	せんべい	軟飯・御飯 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん) 和え物(納豆・オクラ・もやし・人参) みそ汁(切干大根・ねぎ) チーズ	人参スティック	フルーツ杏仁	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・ いんげん・サラダ油) 和え物(納豆・オクラ・もやし・人参) みそ汁(切干大根・ねぎ・油揚げ) チーズ	人参スティック	フルーツ杏仁
28	木	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) かれのいんの粉焼き (カレー・小麦粉・パン粉・パセリ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) 豆乳スープ(玉葱・南瓜・しめじ・豆乳・パセリ) バナナ	人参スティック	洋風粥	せんべい	ロールパン おじフライ(アジ・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) 豆乳スープ(玉葱・南瓜・しめじ・ベーコン・豆乳・パセリ) バナナ	人参スティック	ほうれん草の ピラフ
29	金	せんべい	中華丼(米・豚・生姜・キャベツ・玉葱・ねぎ・ 人参・椎茸・ごま油) 和え物(胡瓜・チンゲン菜・もやし・ごま油) スープ(玉葱・にら) ずいか	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	中華丼(米・豚・生姜・キャベツ・玉葱・ねぎ・ 人参・椎茸・ごま油) 和え物(竹輪・胡瓜・チンゲン菜・もやし・ ごま油・ごま) スープ(春雨・玉葱・にら) ずいか	胡瓜スティック	黒糖蒸しパン
30	土	せんべい	おかゆ 鶏肉の野菜炒め(鶏・キャベツ・もやし・人参・ ピーマン・しめじ・ごま油) 和え物(大根・人参・胡瓜・ツナ・ごま油) みそ汁(豆腐・なめこ・万能ねぎ) ブルーン	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の野菜炒め(鶏・キャベツ・もやし・人参・ピーマ ン・しめじ・ごま油・オイスターソース) 和え物(大根・人参・胡瓜・ツナ・ごま油) みそ汁(豆腐・なめこ・万能ねぎ) ブルーン	大根スティック	せんべい

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。

七夕そうめん

七夕にそうめんが食べられるようになった由来は、古代中国にさかのぼります。
帝の子どもが7月7日に亡くなり、悪霊となって疫病を流行らせました。人々がその子の好物だった素餅(さくへい)をお供えて祀ったところ、疫病が治まったといいます。
それ以来、7月7日に素餅を食べて無病息災を願うようになりました。
素餅とは小麦粉を練って縄状に編んだもので、そうめんのルーツと考えられています。
この風習が奈良時代に日本へ伝わり、素餅がそうめんへ変化していったといわれています。
園でも7月7日に、七夕そうめんを提供いたします♪

郷土料理

今月は、13日に福井県の郷土料理「こじわり」を提供いたします。
おもしろい名前ですが、名前の由来はわかっていません。
こじわりは、細切りにした大根や人参などの根菜の炒め煮で、大豆やちくわ、油揚げなどをいれて、酒・みりん・砂糖・しょうゆで味を付けた郷土料理です。
昔は、結婚式やお葬式など、大切な行事の時によく食べられていました。
素材の旨味が凝縮して、温かくても冷めても美味しいいただけます。
どうぞお楽しみに！！