

11月 後期・完了食予定献立表

令和6年11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 マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・まいたけ・ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) ナムル(もやし・小松菜・人参・ごま油) スープ(にら・玉葱・えのき)	人参スティック	りんごゼリー	せんべい	御飯・軟飯 マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・まいたけ・ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) ナムル(もやし・小松菜・人参・ごま油・ごま) スープ(にら・玉葱・えのき) パン缶	人参スティック	りんごゼリー
2	土	せんべい	おかゆ 中華煮 (豚・人参・玉葱・椎茸・ねぎ・白菜・ごま油) スープ(もやし・にら・ごま油)	-	せんべい	せんべい	中華丼(米・豚・人参・玉葱・椎茸・ねぎ・白菜・ごま油) スープ(もやし・にら・コーン・ごま油) デザート	-	源氏パイ
5	火	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) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ缶・ごま油・のり) みそ汁(白菜・ねぎ)	大根スティック	和風粥	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・ごま油) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ缶・ごま油・のり) みそ汁(白菜・油揚げ・ねぎ) もも缶	大根スティック	ためぎ御飯 ためぎ軟飯
6	水	せんべい	おかゆ かれいの照焼(かれい) 煮物(大豆・人参・大根) みそ汁(にら・玉葱・えのき)	大根スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 れんこん入りつくね焼き (鶏・豆腐・れんこん・玉葱・えのき・生姜・ごま油・パン粉) 煮物(大豆・こんにゃく・さつま揚げ・人参・大根) みそ汁(にら・玉葱・えのき) オレンジ	大根スティック	セサミケーキ
7	木	せんべい	おかゆ 白身魚のパン粉焼き (かれい・パン粉・パセリ粉・オリーブ油) 野菜のソテー(さつま芋・じゃが芋・人参・胡瓜) スープ(白菜・玉葱・しめじ)	人参スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 白身魚のパン粉焼き(かれい・パン粉・パセリ粉・オリーブ油) 野菜のソテー(さつま芋・じゃが芋・人参・胡瓜・にんにく・オリーブ油) スープ(白菜・玉葱・しめじ) りんご	人参スティック	お豆腐ドーナツ
8	金	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・大豆・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・玉葱・しめじ)	胡瓜スティック	茶巾しぼり	せんべい	キーマカレー(米・豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・にんにく・大豆・サラダ油・カレールー) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・しめじ) パン缶	胡瓜スティック	みたらし羊もち
9	土	せんべい	おかゆ 大根のそぼろ煮 (豚・ごま油・生姜・人参・玉葱・まいたけ・大根) すまし汁(小松菜・えのき・ねぎ)	-	せんべい	せんべい	大根のそぼろ煮 (米・豚・ごま油・生姜・人参・玉葱・まいたけ・大根) すまし汁(小松菜・えのき・ねぎ) デザート	-	せんべい
11	月	せんべい	おかゆ かれいの照焼(かれい) 卵の花(おから・鶏・人参・椎茸・ねぎ・枝豆) すまし汁(人参・大根)	大根スティック	豆乳プリン	せんべい	御飯・軟飯 かれいのみそマヨ焼き(かれい・マヨドレ) 卵の花(おから・鶏・人参・椎茸・ねぎ・油揚げ・枝豆・サラダ油) すまし汁(人参・大根・ごぼう) パン缶	大根スティック	豆乳プリン
12	火	せんべい	豆乳トマトうどん(うどん・豚・にんにく・オリーブ油・玉葱・人参・エリンギ・トマト缶・ケチャップ・豆乳) 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・かぶ葉・玉葱)	胡瓜スティック	和風粥	せんべい	豆乳トマトパゲティ (スパゲティ・豚・にんにく・オリーブ油・玉葱・人参・エリンギ・トマト缶・ケチャップ・豆乳・マヨドレ) 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・かぶ葉・玉葱) もも缶	胡瓜スティック	ひじきおにぎり ひじき軟飯
13	水	せんべい	おかゆ 豚肉の炒め物 (豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸・いんげん・ごま油) 和え物(胡瓜・人参・ごま油) すまし汁(白玉ふ・水菜・ねぎ)	胡瓜スティック	青のりポテト	せんべい	御飯・軟飯 豚肉のごま炒め(豚・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・いんげん・生姜・ごま油・ごま・マヨドレ) パン・サンスー(春雨・コーン・胡瓜・人参・かまぼこ・ごま油) すまし汁(白玉ふ・水菜・ねぎ) バナナ	胡瓜スティック	フライドポテト
14	木	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼(鶏) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	人参スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 鶏肉のカレーマヨ焼き (鶏・にんにく・しょうゆ・カレー粉・マヨドレ・小麦粉) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ) パン缶	人参スティック	米粉のクッキー
15	金	せんべい	おかゆ 豚肉のすき焼き風煮物 (豚・白菜・人参・椎茸・えのき・ねぎ・豆腐・サラダ油) 和え物(ほうれん草・もやし・胡瓜・人参) みそ汁(さつま芋・玉葱・白玉ふ)	人参スティック	さつま芋きな粉	せんべい	御飯・軟飯 豚肉のすき焼き風煮物(豚・白菜・人参・椎茸・えのき・しらたき・ねぎ・焼き豆腐・サラダ油) 和え物(ほうれん草・もやし・胡瓜・人参・油揚げ・ごま) みそ汁(さつま芋・玉葱・白玉ふ) 柿	人参スティック	マカロニきな粉
16	土	せんべい	おかゆ チンジャオロース (豚・ごま油・人参・もやし・ピーマン・えのき) スープ(チンゲンサイ・玉葱・しめじ)	-	せんべい	せんべい	チンジャオロース丼 (米・豚・にんにく・生姜・ごま油・人参・もやし・ピーマン・えのき・オイスターソース) スープ(チンゲンサイ・玉葱・しめじ) デザート	-	源氏パイ
18	月	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(さけ) 卵の花(おから・鶏・人参・椎茸・ねぎ・枝豆) すまし汁(わかめ・玉葱・えのき)	人参スティック	ぶどうゼリー	せんべい	御飯・軟飯 鮭の塩焼き(さば) 卵の花(おから・鶏・人参・椎茸・ねぎ・油揚げ・枝豆・サラダ油) すまし汁(わかめ・玉葱・えのき) パン缶	人参スティック	ぶどうゼリー
19	火	せんべい	おかゆ 豚肉と野菜の中華炒め (豚・キャベツ・もやし・ねぎ・人参・椎茸) ナムル(もやし・小松菜・人参・ごま油) スープ(にら・玉葱・えのき)	人参スティック	そぼろ粥	せんべい	御飯・軟飯 豚肉と野菜の中華炒め(豚・キャベツ・もやし・ねぎ・人参・椎茸・生姜・にんにく・ごま油・オイスターソース) ナムル(もやし・小松菜・人参・ごま油・ごま) スープ(にら・玉葱・えのき) オレンジ	人参スティック	そぼろおにぎり そぼろ軟飯

11月 後期・完了食予定献立表

令和6年11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	ビビンバ丼(米・豚・大豆・ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・ほうれん草・もやし・人参・ごま油) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ缶・ごま油・のり) みそ汁(豆腐・ねぎ)	大根スティック	豆乳くずもち	せんべい	ビビンバ丼(米・豚・大豆・ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ缶・ごま油・のり) みそ汁(豆腐・油揚げ・ねぎ) もも缶	大根スティック	豆乳くずもち
21	木	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・玉葱・人参・じゃが芋・エリンギ・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(セロリー・玉葱・しめじ)	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	カレーライス(米・豚・玉葱・人参・じゃが芋・エリンギ・サラダ油・カレールウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(セロリー・玉葱・しめじ) パイン缶	胡瓜スティック	ツナコーンパン
22	金	せんべい	おかゆ 松風焼き(鶏・豆腐・玉葱・人参・えのき・パン粉) 煮物(大豆・人参・大根) すまし汁(水菜・玉葱・えのき)	人参スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 松風焼き(鶏・豆腐・玉葱・人参・えのき・パン粉・ごま) 煮物(大豆・こんにゃく・さつま揚げ・人参・大根) すまし汁(水菜・玉葱・えのき) りんご	人参スティック	きな粉ドーナツ
25	月	せんべい	肉味噌うどん (干しうどん・豚・生姜・にんにく・人参・ねぎ・椎茸) さつま芋の煮物(さつま芋) すまし汁(かぶ・かぶ葉・玉葱)	さつま芋スティック	和風粥	せんべい	肉味噌うどん (干しうどん・豚・生姜・にんにく・人参・ねぎ・椎茸) 磯辺揚げ(竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油) すまし汁(かぶ・かぶ葉・玉葱) バナナ	さつま芋スティック	山菜御飯 山菜軟飯
26	火	せんべい	おかゆ 豚肉と大根の煮物 (豚・大根・玉葱・人参・椎茸・いんげん) 和え物(胡瓜・人参・ごま油) スープ(さつま芋・玉葱・えのき)	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 豚肉と大根の炒め物(豚・大根・玉葱・人参・椎茸・いんげん・生姜・にんにく・ごま油・オイスターソース) パンサンスー(春雨・コーン・胡瓜・人参・かまぼこ・ごま油) スープ(さつま芋・玉葱・えのき) オレンジ	胡瓜スティック	マシュマロサンド
27	水	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	人参スティック	青のりポテト	せんべい	御飯・軟飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ) パイン缶	人参スティック	フライドポテト
28	木	せんべい	おかゆ かれのいの照焼(かれのい) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) すまし汁(白玉ふ・水菜・ねぎ)	人参スティック	人参ケーキ	せんべい	御飯・軟飯 かれのいの照焼(かれのい) 炒め物(春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) すまし汁(白玉ふ・水菜・ねぎ) もも缶	人参スティック	人参ケーキ
29	金	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・さつま芋・人参・玉葱・グリーンピース) 和え物(ほうれん草・もやし・胡瓜・人参) みそ汁(白菜・えのき・万能ねぎ)	人参スティック	和風粥	せんべい	御飯・軟飯 肉じゃが(豚・じゃが芋・さつま芋・人参・玉葱・しらたき・グリーンピース) 和え物(ほうれん草・もやし・胡瓜・人参・油揚げ・ごま) みそ汁(白菜・えのき・万能ねぎ) 柿	人参スティック	和風ツナマヨ御飯 和風ツナマヨ軟飯
30	土	せんべい	おかゆ 回鍋肉(豚・人参・もやし・キャベツ・ねぎ・ピーマン・にんにく・生姜・サラダ油) すまし汁(豆腐・えのき・万能ねぎ)	—	せんべい	せんべい	回鍋肉丼(米・豚・人参・もやし・キャベツ・ねぎ・ピーマン・にんにく・生姜・サラダ油) すまし汁(豆腐・えのき・万能ねぎ) デザート	—	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。

おやつ選び方

子どもは大人に比べて消化器官が未熟なため、一度にたくさんの食事を消化吸収することができません。1日3食だけでは成長に必要な栄養を充分にとることがむずかしいため、補食としておやつが必要となります。あくまで食事を補うものなので、おにぎりや蒸しもち、チーズやヨーグルト、小魚、果物などが適しています。市販のお菓子を選ぶときは、糖分や塩分・油分・添加物に注意しましょう。

さつまいも

司の食材

秋の味覚の代表ともいえるさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。低温でじっくり時間をかけて加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。ホクホクした食感の「紅あずま」や「鳴門金時」、しっとりした食感の「安納いも」や「シルクスト」と、様々な品種があります。