10月　後期・完了食予定献立表

令和 7 年 10 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	水	せんべい	おかゆ 胡瓜チャンプル(豚・玉葱・人参・椎茸・豆腐 ・胡瓜・かつお節) 和え物(キャベツ・もやし) すまし汁(白菜・舞茸・万能ねぎ)	人参スティック	わかめ粥	せんべい	御飯・軟飯 胡瓜チャンプル(豚・玉葱・人参・椎茸・生姜・生揚げ・胡瓜 ・ごま油・マヨドレ・かつお節) 和え物(竹輪・キャベツ・もやし・マヨドレ) すまし汁(白菜・舞茸・万能ねぎ) プルーン	人参スティック	わかめ御飯 わかめ軟飯
2	木	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・舞茸・長ねぎ ・生姜・にんにく・ごま油・グリンピース) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油) スープ(にら・玉葱・えのき・ごま油)	人参スティック	さつま芋きな粉	せんべい	御飯・軟飯 マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・舞茸・長ねぎ・生姜 ・にんにく・ごま油・グリンピース) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油・ごま) スープ(にら・玉葱・えのき・ごま油) パイン缶	人参スティック	マカロニきな粉
3	金	せんべい	おかゆ ハンバーグ(豚・豆腐・玉葱・人参・パン粉・ケチャップ) 洋風煮(ピーマン・玉葱・ケチャップ・中濃ソース) スープ(大根・人参)	大根スティック	青のりポテト	せんべい	カレービラフ (米・ツナ缶・玉葱・人参・グリンピース・サラダ油・カレー粉) ハンバーグ(豚・豆腐・玉葱・人参・パン粉・ケチャップ ・中濃ソース・マヨドレ) ナポリタン(スパゲティー・ピーマン・玉葱・コーン・オリーブ油 ・ケチャップ・中濃ソース・マヨドレ) スープ(大根・人参) /バナナ	大根スティック	フライドポテト
6	月	せんべい	おかゆ つくね焼き(鶏・豆腐・人参・生姜・玉葱・えのき ・ごま油・パン粉) 煮物(大根・人参) すまし汁(花麩・わかめ・長ねぎ)	大根スティック	茶巾しぼり	せんべい	お月見御飯・軟飯(米・サラダ油・カレー粉) つくね焼き (鶏・豆腐・人参・生姜・玉葱・えのき・ごま油・パン粉) 煮物(大根・人参) 和え物(ほうれん草・もやし・ごま) すまし汁(花麩・わかめ・長ねぎ) プルーン	大根スティック	お月見ポテト
7	火	せんべい	おかゆ かれいのパン粉焼き(かれい・パン粉・オリーブ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) みそ汁(さつま芋・玉葱・しめじ)	胡瓜スティック	いちご蒸しパン	せんべい	御飯・軟飯 あじフライ(あじ・小麦粉・パン粉・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) みそ汁(さつま芋・玉葱・しめじ) パイン缶	胡瓜スティック	いちご蒸しパン
8	水	せんべい	おかゆ 鶏肉と野菜のさっぱり煮 (鶏・玉葱・大根・人参・じゃが芋) 炒め物(人参・長ねぎ・チンゲン菜・しらす干し) みそ汁(茄子・エリンギ・豆腐)	大根スティック	ぶどうゼリー	せんべい	御飯・軟飯 鶏肉と野菜のさっぱり煮(鶏・玉葱・にんにく・生姜 ・サラダ油・大根・人参・じゃが芋) 炒め物(人参・長ねぎ・竹輪・油揚げ・チンゲン菜 ・しらす干し・生姜・ごま油) みそ汁(茄子・エリンギ・豆腐) 柿	大根スティック	ぶどうゼリー
9	木	せんべい	おかゆ 洋風煮 (豚・玉葱・人参・エリンギ・じゃが芋・ケチャップ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・えのき)	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・エリンギ・じゃが芋 ・サラダ油・カレールウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・えのき) もも缶	胡瓜スティック	きな粉ドーナツ
10	金	せんべい	おかゆ 豚肉と玉葱の甘辛炒め (豚・もやし・玉葱・人参・エリンギ・えのき) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ缶・ごま油・のり) スープ(わかめ・しめじ・長ねぎ・ごま油)	大根スティック	洋風粥	せんべい	御飯・軟飯 豚肉と玉葱の甘辛炒め(豚・もやし・玉葱・人参・エリンギ ・えのき・にんにく・生姜・ごま油・マヨドレ) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ缶・ごま油・のり) スープ(わかめ・しめじ・長ねぎ・ごま油) オレンジ	大根スティック	ナポリタン御飯 ナポリタン軟飯
11	土	せんべい	おかゆ チンジャオロース(豚・にんにく・生姜・ごま油 ・人参・もやし・ピーマン・えのき) スープ(チンゲン菜・玉葱・しめじ) デザート	―	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(チンゲン菜・玉葱・しめじ) デザート	―	源氏パイ
14	火	せんべい	豆乳みそうどん (干しうどん・豚・小松菜・人参・長ねぎ・椎茸・豆乳) 南瓜の甘煮(南瓜) バナナ	人参スティック	和風粥	せんべい	豆乳みそうどん (干しうどん・豚・生姜・小松菜・人参・長ねぎ・椎茸・豆乳) 磯辺揚げ(竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油) バナナ	人参スティック	たぬき御飯 たぬき軟飯
15	水	せんべい	おかゆ かれいの甘酢あん(かれい・ケチャップ) 甘辛炒め(じゃが芋・さつま芋・玉葱・人参・しめじ) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき)	人参スティック	小松菜のケーキ	せんべい	御飯・軟飯 かれいの甘酢あん(かれい・ケチャップ) 甘辛炒め(じゃが芋・さつま芋・玉葱・人参・しめじ ・サラダ油・マヨドレ) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき) 煮りんご	人参スティック	小松菜のケーキ
16	木	せんべい	おかゆ 豚肉ともやしの中華風炒め (豚・もやし・玉葱・人参・椎茸・にら) 和え物(キャベツ・胡瓜) すまし汁(白菜・舞茸・万能ねぎ)	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 豚肉ともやしの中華風炒め(豚・もやし・玉葱・人参 ・椎茸・にら・生姜・にんにく・ごま油・オイスターソース) 和え物(竹輪・キャベツ・胡瓜・マヨドレ) すまし汁(白菜・舞茸・万能ねぎ) プルーン	胡瓜スティック	きな粉クッキー
17	金	せんべい	おかゆ 鶏の照焼(鶏) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ) けんちん汁(豆腐・大根・人参・長ねぎ)	大根スティック	プリン	せんべい	御飯・軟飯 甘酢チキン(鶏・サラダ油) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ・魚肉ソーセージ・オリーブ油) けんちん汁(豆腐・大根・人参・ごぼう・長ねぎ・ごま油) パイン缶	大根スティック	プリン
18	土	せんべい	おかゆ 回鍋肉(豚・人参・もやし・キャベツ・長ねぎ ・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	人参スティック	せんべい	せんべい	回鍋肉丼(米・豚・人参・もやし・キャベツ・長ねぎ ・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	人参スティック	せんべい
20	月	せんべい	おかゆ 大根と豚肉の旨煮(豚・人参・玉葱・エリンギ・大根) 炒め物(人参・長ねぎ・チンゲン菜・しらす干し) みそ汁(茄子・えのき・豆腐)	大根スティック	豆乳くずもち	せんべい	御飯・軟飯 大根と豚肉の旨煮 (豚・人参・玉葱・エリンギ・生姜・サラダ油・大根) 炒め物(人参・長ねぎ・竹輪・油揚げ・チンゲン菜 ・しらす干し・生姜・ごま油) みそ汁(茄子・えのき・豆腐) 柿	大根スティック	黒糖くずもち

10月　後期・完了食予定献立表

令和 7 年 10 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
21	火	せんべい	餃子丼 (米・豚・サラダ油・にんにく・生姜・キャベツ・にら・長ねぎ・人参・ごま油) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) スープ(もやし・玉葱・しめじ)	胡瓜スティック	みそ蒸しパン	せんべい	餃子丼(米・豚・サラダ油・にんにく・生姜・キャベツ・にら・長ねぎ・人参・ごま油) サラダ(春雨・胡瓜・人参・かまぼこ・ごま油) スープ(もやし・玉葱・しめじ・ごま油) オレンジ	胡瓜スティック	みそ蒸しパン
22	水	せんべい	枝豆粥(米・枝豆) 鮭の塩焼き(さけ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) みそ汁(さつま芋・玉葱・しめじ)	さつま芋スティック	茶巾しぼり	せんべい	枝豆御飯・軟飯(米・枝豆) 鮭の塩焼き(さけ) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) みそ汁(さつま芋・玉葱・しめじ) パイン缶	さつま芋スティック	マシュマロサンド
23	木	せんべい	おかゆ かれいの煮付(かれい) 和え物(小松菜・もやし・胡瓜・人参) すまし汁(白玉ふ・水菜・万能ねぎ)	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 焼売ミートローフ(豚・玉葱・蓮根・椎茸・豆腐・生姜・ごま油・オイスターソース・パン粉・焼売の皮) 和え物(小松菜・もやし・胡瓜・人参・ごま) すまし汁(白玉ふ・水菜・万能ねぎ) プルーン	胡瓜スティック	お豆腐ドーナツ
24	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) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・しめじ)	人参スティック	昆布粥	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・カレールウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・しめじ) もも缶	人参スティック	昆布御飯 昆布軟飯
25	土	せんべい	おかゆ 鶏そぼろと野菜の甘酢煮(鶏・玉葱・生姜・ごま油・人参・ピーマン・じゃが芋・ケチャップ) みそ汁(豆腐・長ねぎ・なめこ) プルーン	人参スティック	せんべい	せんべい	鶏そぼろと野菜の甘酢煮丼(米・鶏・玉葱・生姜・ごま油・人参・ピーマン・じゃが芋・ケチャップ) みそ汁(豆腐・長ねぎ・なめこ) プルーン	人参スティック	源氏パイ
27	月	せんべい	うどん (干しうどん・鶏・人参・椎茸・長ねぎ・ほうれん草) 南瓜の甘煮(南瓜) バナナ	人参スティック	和風粥	せんべい	きつねうどん(干しうどん・ごま油・鶏・人参・椎茸・長ねぎ・ほうれん草・油揚げ) 磯辺揚げ(竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油) バナナ	人参スティック	和風ツナマヨおにぎり・軟飯
28	火	せんべい	おかゆ 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・椎茸・にら) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ缶・ごま油・のり) スープ(わかめ・しめじ・玉葱)	大根スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 チャプチェ(豚・にんにく・玉葱・人参・もやし・椎茸・にら・春雨・ごま油・ごま) サラダ(大根・人参・水菜・ツナ缶・ごま油・のり) スープ(わかめ・しめじ・玉葱・ごま油) オレンジ	大根スティック	パリパリピザ
29	水	せんべい	おかゆ かれいの煮付(かれい) 甘辛炒め(じゃが芋・さつま芋・玉葱・人参・しめじ) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき)	さつま芋スティック	茶巾しぼり	せんべい	御飯・軟飯 かれいの煮付(かれい) 甘辛炒め(じゃが芋・さつま芋・玉葱・人参・しめじ・サラダ油・マヨドレ) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき) 煮りんご	さつま芋スティック	黒ごまプリン
30	木	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ) けんちん汁(豆腐・大根・人参・万能ねぎ)	大根スティック	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) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ・魚肉ソーセージ・オリーブ油) けんちん汁(豆腐・大根・人参・ごぼう・万能ねぎ・ごま油) プルーン	大根スティック	フライドポテト
31	金	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・にんにく・玉葱・人参・エリンギ・大豆・いんげん・ケチャップ) サラダ(南瓜・胡瓜・人参) スープ(ほうれん草・えのき)	胡瓜スティック	人参ケーキ	せんべい	ハロウィンライス(米・サラダ油・カレー粉・豚・にんにく・玉葱・人参・エリンギ・大豆・干しぶどう・いんげん・ケチャップ・カレー粉) サラダ(南瓜・胡瓜・コーン・マヨドレ・人参) スープ(マカロニ・ほうれん草・えのき) フルーツポンチ(もも缶・パイン缶・ぶどうジュース)	胡瓜スティック	人参ケーキ

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。

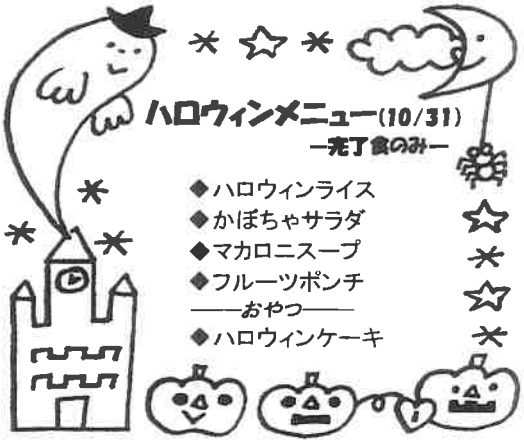
完了期は・・・幼児食にあがる為のステップの時期。
使える食材や調味料がぐんと増えてきます。
揚げ物もでます！
ミルクや母乳から少しずつ離れて食事をメインにしていきましょう。

運動会がんばろう！

4日は運動会です!! 前日の3日に「がんばろうメニュー」として、子どもたちの大好きなメニューを提供します。ハンバーグには、厨房職員手作りの国旗を立てますよ 応援しています❤

行事食 お月見

10/6は中秋の名月です。美しい月を眺めるだけでなく、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、豊作を願い、収穫に感謝して、団子や里芋など丸いものをお供えするようになりました。
園では、お団子に見立てたつくねと御飯、満月に浮かぶうさぎなど、可愛く飾った「お月見メニュー」(完了食のみ)を提供します♪
是非、展示食をのぞいてみてください!!



ハロウィンメニュー(10/31)

—完了食のみ—

◆ハロウィンライス
◆かぼちゃサラダ
◆マカロニスープ
◆フルーツポンチ
——おやつ——
◆ハロウィンケーキ