5月　後期・完了食予定献立表

令和 7 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	木	せんべい	おかゆ 新じゃがと豚肉の旨煮（豚・人参・玉葱・新じゃが芋） サラダ（キャベツ・胡瓜・人参・ツナ） すまし汁（とろろ昆布・ねぎ・豆腐）	人参スティック	ぶどうゼリー	せんべい	軟飯・御飯 新じゃがと豚肉の旨煮 （豚・人参・玉葱、しらたき・新じゃが芋・サラダ油） サラダ（キャベツ・胡瓜・人参・焼き竹輪・ツナ・マヨドレ） すまし汁（とろろ昆布・ねぎ・豆腐） パイン缶	人参スティック	ぶどうゼリー
2	金	せんべい	おかゆ 鶏肉と豆腐の中華炒め（鶏・豆腐・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・生姜・にんにく） サラダ（胡瓜・人参・ごま油） 中華風コーンスープ （玉葱・チンゲン菜・クリームコーン・ごま油）	胡瓜スティック	和風ツナ粥	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉と厚揚げの中華炒め（鶏・生揚げ・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・生姜・にんにく・ごま油・オイスターソース） サラダ（春雨・胡瓜・人参・かまぼこ・ごま油） 中華風コーンスープ （玉葱・チンゲン菜・コーン・クリームコーン・ごま油） プルーン	胡瓜スティック	和風ツナマヨ軟飯 和風ツナマヨ御飯
7	水	せんべい	ゆかり粥（米・ゆかり） かれいの煮付（かれい） 炒め物（豚・玉葱・人参・もやし・にら） みそ汁（かぶ・かぶの葉）	人参スティック	洋風粥	せんべい	ゆかり軟飯・ゆかり御飯（米・ゆかり） かれいの煮付（かれい） 炒め物（春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油） みそ汁（かぶ・かぶの葉・油揚げ） パイン缶	人参スティック	チキンライス
8	木	せんべい	おかゆ 洋風煮（豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・にんにく・大豆水煮・サラダ油・ケチャップ） 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・えのき）	胡瓜スティック	小松菜のケーキ	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・大豆水煮・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・玉葱・えのき） もも缶	胡瓜スティック	小松菜のケーキ
9	金	せんべい	おかゆ 鶏むね肉の照焼き（鶏・生姜） 卵の花（おから・人参・椎茸・ねぎ・枝豆） すまし汁（絹さや・玉葱・エリンギ）	人参スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏むね肉のごま焼（鶏・生姜・サラダ油・ごま） 卵の花（おから・人参・椎茸・ねぎ・さつま揚げ・油揚げ・枝豆・サラダ油） すまし汁（絹さや・玉葱・エリンギ） キウイフルーツ	人参スティック	お豆腐ドーナツ
10	土	せんべい	おかゆ 豚の旨煮（豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸） すまし汁（小松菜・えのき・ねぎ）	—	せんべい	せんべい	豚すき丼（米・豚・焼き豆腐・玉葱・人参・しらたき・椎茸） すまし汁（小松菜・えのき・ねぎ） デザート	—	せんべい
12	月	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き（さけ） 和え物（納豆・小松菜・もやし・人参） けんちん汁（豆腐・大根・人参・ねぎ・ごま油）	大根スティック	プリン	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き（さけ） 和え物（納豆・小松菜・もやし・人参） けんちん汁（豆腐・大根・人参・ごぼう・ねぎ・ごま油） パイン缶	大根スティック	プリン
13	火	せんべい	おかゆ つくね焼き （鶏・豆腐・玉葱・人参・生姜・ごま油・パン粉） 炒めなます（大根・人参・ツナ・万能ねぎ） みそ汁（なめこ・玉葱）	人参スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 つくね焼き（鶏・豆腐・玉葱・人参・生姜・ごま油・パン粉） 炒めなます（大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油） みそ汁（なめこ・玉葱・油揚げ） オレンジ	人参スティック	フライドポテト
14	水	せんべい	おかゆ 洋風煮（鶏・玉葱・エリンギ・人参・にんにく・じゃが芋・ケチャップ・中濃ソース） 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（アスパラ・玉葱・えのき・豆乳）	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 じゃが芋のサブジ （鶏・玉葱・エリンギ・人参・にんにく・オリーブ油・じゃが芋・マヨドレ・ケチャップ・中濃ソース・カレー粉） 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（アスパラ・玉葱・えのき・豆乳） パイン缶	胡瓜スティック	コーンフレークおこし
15	木	せんべい	石狩鍋風うどん （うどん・キャベツ・人参・ねぎ・椎茸・さけ・豆乳） 煮物（かぼちゃ） バナナ	人参スティック	ゆかり粥	せんべい	石狩鍋風うどん（干しうどん・キャベツ・人参・ねぎ・椎茸・さつま揚げ・さけ・豆乳） 竹輪の磯辺揚げ（焼き竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油） バナナ	人参スティック	ゆかり軟飯 ゆかりおにぎり 塩ゆでそら豆
16	金	せんべい	おかゆ ブルコギ （豚・生姜・にんにく・人参・玉葱・もやし・ねぎ・にら） サラダ （豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす干し・ごま油・のり） スープ（わかめ・玉葱・えのき・ごま油）	胡瓜スティック	りんご蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 ブルコギ（豚・生姜・にんにく・人参・玉葱・もやし・ねぎ・にら・ごま油・オイスターソース・ごま） サラダ （豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす干し・ごま油・のり・ごま） スープ（わかめ・玉葱・えのき・ごま油） キウイフルーツ	胡瓜スティック	りんご蒸しパン
17	土	せんべい	おかゆ 中華煮（豚・生姜・人参・玉葱・椎茸・ねぎ・白菜） スープ（もやし・にら・ごま油）	—	せんべい	せんべい	中華丼 （米・豚・生姜・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
19	月	せんべい	おかゆ かれいの照焼き（かれい） 炒め物（豚・玉葱・人参・もやし・にら） すまし汁（かぶ・かぶの葉）	人参スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 かれいの照焼（かれい） 炒め物（春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油） すまし汁（かぶ・かぶの葉・油揚げ） プルーン	人参スティック	りんごゼリー
20	火	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） 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・えのき）	じゃが芋スティック	蒸しパン	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・玉葱・えのき） もも缶	じゃが芋スティック	きな粉ドーナツ

5月　後期・完了食予定献立表

令和 7 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
21	水	せんべい	おかゆ 豚肉のしぐれ煮(豚・玉葱・人参・椎茸・生姜) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・豆腐)	人参スティック	せんべい	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・糸こんにゃく・生姜) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・焼き竹輪・ツナ・マヨドレ) すまし汁(とろろ昆布・ねぎ・豆腐) オレンジ	人参スティック	ごまクッキー
22	木	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼き(鶏) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐) すまし汁(絹さや・玉葱・大根)	大根スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 甘酢チキン(鶏・サラダ油) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐・すりごま) すまし汁(絹さや・玉葱・大根) キウイフルーツ	大根スティック	たぬき軟飯 たぬき御飯
23	金	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・生姜) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) すまし汁(小松菜・ねぎ・白玉麸)	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 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・すりごま・マヨドレ) サラダ(春雨・胡瓜・人参・かまぼこ・ごま油) すまし汁(小松菜・ねぎ・白玉麸) バナナ	胡瓜スティック	お豆腐 ブラウニー
24	土	せんべい	おかゆ そぼろ煮(豚・ごま油・生姜・人参・玉葱・舞茸・大根) すまし汁(小松菜・えのき・ねぎ)	―	せんべい	せんべい	大根のそぼろ煮丼 (米・豚・ごま油・生姜・人参・玉葱・舞茸・大根) すまし汁(小松菜・えのき・ねぎ) デザート	―	せんべい
26	月	せんべい	おかゆ かれいのみそ煮(かれい・生姜) 和え物(納豆・小松菜・もやし・人参) けんちん汁(豆腐・大根・人参・ねぎ・ごま油)	大根スティック	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 鯖のみそ煮(さば・生姜) 和え物(納豆・小松菜・もやし・人参) けんちん汁(豆腐・大根・人参・ごぼう・ねぎ・ごま油) オレンジ	大根スティック	豆乳くずもち
27	火	せんべい	おかゆ ミートローフ (豚・豆腐・玉葱・人参・パン粉・ケチャップ) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ) みそ汁(なめこ・玉葱)	人参スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 ミートローフ(トマトソース) (豚・豆腐・玉葱・人参・パン粉・ケチャップ・中濃ソース・マヨドレ) 炒めなます(大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油) みそ汁(なめこ・玉葱・油揚げ) プルーン	人参スティック	フライドポテト
28	水	せんべい	わかめ粥(米・わかめ) かれいの照焼き(かれい) 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(かぶ・かぶの葉・えのき・豆乳)	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	わかめ軟飯・わかめ御飯(米・わかめ) 納豆揚げ (豆腐・納豆・しらす干し・ねぎ・マヨドレ・小麦粉・パン粉・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(かぶ・かぶの葉・えのき・豆乳) パイン缶	胡瓜スティック	マシュマロサンド
29	木	せんべい	和風うどん (干しうどん・鶏・人参・椎茸・ねぎ・ほうれん草) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) 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・ねぎ・ほうれん草・油揚げ) 竹輪の磯辺揚げ(焼き竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油) バナナ	人参スティック	山菜軟飯 山菜おにぎり
30	金	せんべい	おかゆ 豚肉と野菜のみそ炒め(豚・玉葱・キャベツ・もやし・人参・生姜・にんにく) サラダ (豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす干し・ごま油・のり) スープ(わかめ・玉葱・えのき・ごま油)	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 豚肉と野菜のみそ炒め(豚・玉葱・キャベツ・もやし・人参・生姜・にんにく・ごま油) サラダ (豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす干し・ごま油・のり・ごま) スープ(わかめ・玉葱・えのき・ごま油) オレンジ	胡瓜スティック	ごまフィナンシェ
31	土	せんべい	おかゆ 中華炒め (豚・にんにく・生姜・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)	―	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・えのきたけ・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

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。

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ことは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。
また、朝ごはんは、寝ている間に下がっていた体温を上昇させ、脳の働きを活発にします。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、朝ごはんは、
頭と体を元気にする基本なのです！

身近な食育活動を

園では、日常的な食事の機会に、小さな食育活動を行っています。
おにぎりがおやつの日には「おにぎり屋さん」と称し、厨房職員がクラスへ出向きます。どのクラスに行くかは当日のお楽しみ♪子どもたちがお店のように列に並んで好きな形を選び、選んだ形におにぎりを握って提供します。皆大喜びで、びっくりするほどおかわりをします!!
他に、いろいろな味を自分で選べる、「ポテト屋さん」「ドーナツ屋さん」も大好評で、毎回とても楽しんでいる姿が見られます♡