6月　後期・完了食予定献立表

令和 7 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
2	月	せんべい	おかゆ つくね焼き（鶏・豆腐・玉葱・人参・椎茸・生姜・ ごま油・パン粉） 和え物（小松菜・もやし・人参・胡瓜・ツナ・ごま油） スープ（にら・玉葱・えのき・ごま油）	胡瓜スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 中華風つくね焼き（鶏・豆腐・玉葱・人参・椎茸・生姜・ ごま油・パン粉・オイスターソース） 和え物（小松菜・もやし・人参・胡瓜・ツナ・ごま油） スープ（にら・玉葱・えのき・ごま油） パイン缶	胡瓜スティック	マカロニきな粉
3	火	せんべい	おかゆ 肉じゃが（豚・じゃが芋・人参・玉葱・グリンピース） 炒め物 （もやし・ねぎ・エリンギ・いんげん・生姜・ごま油） すまし汁（とろろ昆布・万能ねぎ・豆腐）	人参スティック	パインケーキ	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・ サラダ油・カレー粉・グリンピース） 炒め物（もやし・ねぎ・エリンギ・油揚げ・竹輪・いんげん・ 生姜・ごま油） すまし汁（とろろ昆布・万能ねぎ・豆腐） オレンジ	人参スティック	パインケーキ
4	水	せんべい	おかゆ 洋風煮（豚・にんにく・玉葱・人参・エリンギ・ 大豆水煮・千しぶどう・いんげん・ケチャップ） サラダ（キャベツ・胡瓜・人参・ツナ） スープ（セロリ・玉葱・水菜）	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	ピーンズライス （米・豚・にんにく・玉葱・人参・エリンギ・サラダ油・ 千しぶどう・いんげん・ケチャップ・カレー粉） サラダ（キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・マヨドレ） スープ（セロリ・玉葱・水菜） もも缶	胡瓜スティック	お豆腐ドーナツ
5	木	せんべい	おかゆ かれいの照焼き（かれい） サラダ（切干大根・もやし・胡瓜・人参） みそ汁（小松菜・ねぎ・しめじ）	人参スティック	しそひじき粥	せんべい	御飯・軟飯 けんちん揚げ（鶏・キャベツ・玉葱・人参・サラダ油・パン粉・ 小麦粉・豆腐・パン粉・ケチャップ・中濃ソース） サラダ（切干大根・もやし・胡瓜・人参・竹輪・マヨドレ・ すりごま） みそ汁（小松菜・ねぎ・しめじ） メロン	人参スティック	しそひじき軟飯 しそひじき御飯
6	金	せんべい	おかゆ 鶏肉の海苔焼き （鶏・生姜・にんにく・サラダ油・焼きのり） 納豆和え（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 鶏肉の海苔焼き（鶏・生姜・にんにく・サラダ油・焼きのり） 納豆和え（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） バナナ	大根スティック	プリン
7	土	せんべい	おかゆ 中華煮（豚・人参・もやし・キャベツ・ねぎ・ ピーマン・にんにく・生姜） すまし汁（豆腐・えのき・万能ねぎ）	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・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
9	月	せんべい	おかゆ 鶏肉と高野豆腐の炒り煮 （鶏・玉葱・人参・椎茸・凍り豆腐） 中華炒め （キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・生姜） みそ汁（豆腐・ねぎ・なめこ）	人参スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉と高野豆腐の炒り煮（鶏・玉葱・人参・椎茸・ サラダ油・凍り豆腐） 中華炒め（キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・ さつま揚げ・生姜・ごま油・オイスターソース） みそ汁（豆腐・ねぎ・なめこ） パイン缶	人参スティック	りんごゼリー
10	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き（さけ） サラダ（鶏・もやし・胡瓜・人参・ごま油） スープ（チンゲン菜・ねぎ・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 あじの南蛮漬け（あじ・サラダ油・玉葱・人参・ピーマン） サラダ（鶏・もやし・胡瓜・人参・ごま油・マヨドレ・すりごま） スープ（チンゲン菜・ねぎ・えのき・ごま油） メロン	胡瓜スティック	黒糖蒸しパン
11	水	せんべい	おかゆ 白身魚のムニエル（かれい・小麦粉・オリーブ油） 炒め物（じゃが芋・玉葱・人参・しめじ） スープ（かぶ・かぶの葉・えのき）	じゃが芋 スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 白身魚のムニエル（かれい・小麦粉・オリーブ油） 炒め物（じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・サラダ油・マヨドレ） スープ（かぶ・かぶの葉・えのき） オレンジ	じゃが芋 スティック	コーンフレーク おこし
12	木	せんべい	おかゆ マーボー豆腐（豆腐・豚・人参・椎茸・舞茸・ねぎ・ 生姜・にんにく・ごま油・グリンピース） ナムル（もやし・小松菜・人参・ごま油） スープ（白瓜・玉葱・えのき・ごま油）	人参スティック	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・舞茸・ねぎ・生姜・ にんにく・ごま油・グリンピース） ナムル（もやし・小松菜・人参・ごま油・ごま） スープ（白瓜・玉葱・えのき・ごま油） プルーン	人参スティック	フライドポテト
13	金	せんべい	豆乳担々麺（干しうどん・ごま油・豚・椎茸・ 生姜・にんにく・ねぎ・チンゲン菜・豆乳） 煮物（豆腐・人参） バナナ	さつまいもス ティック	そぼろ粥	せんべい	豆乳担々麺（干し中華麺・ごま油・豚・椎茸・生姜・ にんにく・ねぎ・チンゲン菜・コーン・すりごま・豆乳） 高野豆腐のから揚げ（凍り豆腐・にんにく・サラダ油） 人参のから揚げ（人参・にんにく・サラダ油） バナナ	さつま芋ス ティック	そぼろ軟飯 そぼろおにぎり
14	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・ねぎ・なめこ）	じゃが芋 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・ねぎ・なめこ） デザート	じゃが芋 スティック	源氏パイ
16	月	せんべい	おかゆ 炒め物（豚・大豆水煮・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・ごま油・焼きのり） みそ汁（にら・玉葱）	大根スティック	豆乳くずもち	せんべい	ビビンバ丼（米・豚・大豆水煮・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・ごま油・焼きのり） みそ汁（にら・玉葱・油揚げ） パイン缶	大根スティック	豆乳くずもち
17	火	せんべい	おかゆ 洋風煮（豚・じゃが芋・人参・玉葱・エリンギ・ にんにく・生姜・オリーブ油・トマト缶） サラダ（キャベツ・胡瓜・人参・千しぶどう・サラダ油） スープ（いんげん・玉葱・セロリ）	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 アリチャ（豚・じゃが芋・人参・玉葱・エリンギ・にんにく・ 生姜・オリーブ油・トマト缶・カレー粉） サラダ（キャベツ・胡瓜・人参・千しぶどう・サラダ油） スープ（いんげん・玉葱・セロリ） バナナ	胡瓜スティック	きな粉ドーナツ
18	水	せんべい	おかゆ 白瓜チャンプル（豚・玉葱・人参・椎茸・生姜・ 豆腐・白瓜・ごま油・かつお節） 和え物（キャベツ・もやし・人参） すまし汁（わかめ・白玉ふ・ねぎ）	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 白瓜チャンプル（豚・玉葱・人参・椎茸・生姜・生揚げ・ 白瓜・ごま油・マヨドレ・かつお節） 和え物（竹輪・キャベツ・もやし・人参・マヨドレ） すまし汁（わかめ・白玉ふ・ねぎ） プルーン	人参スティック	ココアクッキー

6月　後期・完了食予定献立表

令和 7 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	木	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） ソテー（ズッキーニ・玉葱・エリンギ・人参・にんにく・オリーブ油） スープ（アスパラ・キャベツ・セロリ）	人参スティック	バナナケーキ	せんべい	軟飯・御飯 ハンバーグ（ガーリックマヨソース） （豚・豆腐・玉葱・人参・パン粉・にんにく・豆乳・マヨドレ） ソテー（ズッキーニ・玉葱・エリンギ・人参・魚肉ソーセージ・にんにく・オリーブ油） スープ（アスパラ・キャベツ・セロリ） オレンジ	人参スティック	バナナケーキ
20	金	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼き（鶏） サラダ（南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油） スープ（キャベツ・玉葱・エリンギ）	胡瓜スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉のオーロラ焼き （鶏・にんにく・生姜・マヨドレ・ケチャップ） サラダ（南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油） スープ（キャベツ・玉葱・エリンギ） キウイフルーツ	胡瓜スティック	ごんじゅう（千葉県）
21	土	せんべい	おかゆ 煮物（豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸） すまし汁（小松菜・えのき・ねぎ）	人参スティック	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	人参スティック	せんべい
23	月	せんべい	おかゆ 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） 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）	人参スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 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） 春雨サラダ（春雨・胡瓜・人参・干切りかまぼこ・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	人参スティック	ソーセージトマトパン
24	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き（さけ） ひじきと大豆の炒り煮（ひじき・人参・大豆水煮） 豚汁（豚・大根・人参）	大根スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 鯖の塩焼き（さば） ひじきと大豆の炒り煮 （ひじき・人参・油揚げ・さつま揚げ・大豆水煮） 豚汁（豚・大根・人参・ごぼう） オレンジ	大根スティック	フライドポテト
25	水	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） 豆乳スープ（かぶ・かぶの葉・えのき・豆乳）	胡瓜スティック	ぶどうゼリー	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） 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	ぶどうゼリー
26	木	せんべい	おかゆ 鶏肉と野菜のさっぱり煮 （鶏・玉葱・にんにく・生姜・大根・人参・じゃが芋） 和え物（ほうれん草・もやし・胡瓜・人参） みそ汁（なす・ねぎ・豆腐）	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 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） 和え物（ほうれん草・もやし・胡瓜・人参・すりごま） みそ汁（なす・ねぎ・豆腐） プルーン	人参スティック	マシュマロサンド
27	金	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・大豆水煮） 煮物（かぼちゃ） すまし汁（大根・玉葱） バナナ	大根スティック	山菜粥 （α化米）	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・大豆水煮） 竹輪の磯辺揚げ（竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油） すまし汁（大根・玉葱・油揚げ） バナナ	大根スティック	山菜軟飯 山菜おにぎり （α化米）
28	土	せんべい	おかゆ 中華煮 （豚・生姜・人参・玉葱・椎茸・ねぎ・白菜・ごま油） スープ（もやし・にら・ごま油）	人参スティック	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	人参スティック	源氏パイ
30	月	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き（鶏・塩麹） 煮物（切干大根・人参・椎茸・ごま油・いんげん） みそ汁（ほうれん草・玉葱・豆腐）	人参スティック	オレンジ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き（鶏・塩麹） 煮物（切干大根・人参・椎茸・さつま揚げ・油揚げ・ごま油・いんげん） みそ汁（ほうれん草・玉葱・豆腐） パイン缶	人参スティック	オレンジ蒸しパン

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。

食事の前に手を洗いましょう

この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。
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。
まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。
石鹸による手洗いが効果的ですが、乳児期は難しい場合もあると思います。濡らしたタオルでふき取ってあげるだけでも一定の効果はあります。
ウェットティッシュで拭いてあげるのもよいでしょう。

郷土料理

20日に、千葉県の郷土料理「ごんじゅう」を提供します。ごんじゅうは、豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜたおにぎりで、千葉県館山市地域で古くから食べられてきた料理です。
現在でも鶴谷八幡宮例大祭「やわたんまち」で、御輿を担ぐ人たちに振るまわれているそうです。ごんじゅうは大勢をもてなせる料理であり、その上、十分に加熱した具材を使うため食中毒予防にも効果的だと言われています。
保育園では、豚バラ肉を豚ひき肉に替えて提供します♪