8月　後期・完了食予定献立表

令和 7 年 8 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	石狩鍋風うどん（うどん・キャベツ・人参・長ねぎ・椎茸・さけ・豆乳） 南瓜の煮物（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（うどん・キャベツ・人参・長ねぎ・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 ゆかりおおにぎり
2	土	せんべい	おかゆ 豚肉のすき焼き煮（豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸） すまし汁（小松菜・えのき・長ねぎ）	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・長ねぎ） デザート	人参スティック	せんべい
4	月	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・小松菜・人参・ごま油） スープ（にら・玉葱・ごま油）	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 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・小松菜・人参・ごま油・いりごま） スープ（春雨・にら・玉葱・ごま油） パイン缶	人参スティック	せんべい
5	火	せんべい	おかゆ かれいの照焼（かれい） 大豆の煮物（大豆水煮・人参・大根） みそ汁（なす・万能ねぎ・えのき）	じゃが芋スティック	プリン	せんべい	軟飯・御飯 わかめの卵焼き（長ねぎ・人参・椎茸・ごま油・卵・わかめ・豆腐・いりごま） 五目大豆煮 （大豆水煮・こんにゃく・さつま揚げ・人参・大根） みそ汁（なす・万能ねぎ・えのき） 梨	じゃが芋スティック	プリン
6	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・生姜） 和え物（モロヘイヤ・ほうれん草・もやし・胡瓜・人参・ごま油） みそ汁（かぼちゃ・玉葱・えのき）	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・ごま・マヨドレ） 和え物（モロヘイヤ・ほうれん草・もやし・胡瓜・人参・焼き竹輪・ごま油） みそ汁（かぼちゃ・玉葱・えのき） オレンジ	胡瓜スティック	きな粉ドーナツ
7	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（かぶ・かぶの葉・しめじ）	人参スティック	和風粥	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（かぶ・かぶの葉・しめじ） もも缶	人参スティック	昆布軟飯 昆布御飯
8	金	せんべい	おかゆ 鶏むねの照焼（鶏・生姜） サラダ（胡瓜・人参・ごま油） スープ（チンゲン菜・玉葱・しめじ）	胡瓜スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 鶏むね肉の棒棒鶏ソース （鶏・生姜・マヨドレ・ごま油・すりごま） 春雨サラダ（春雨・胡瓜・人参・かまぼこ・ごま油） スープ（チンゲン菜・玉葱・しめじ） プルーン	胡瓜スティック	ココア蒸しパン
9	土	せんべい	おかゆ 中華煮（豚・生姜・人参・玉葱・椎茸・長ねぎ・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・長ねぎ・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
12	火	せんべい	おかゆ 豆腐の五目焼き （豆腐・鶏・生姜・玉葱・人参・ひじき・パン粉） 納豆和え（納豆・オクラ・もやし・人参） すまし汁（大根・万能ねぎ）	大根スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 豆腐の五目焼き （豆腐・鶏・生姜・玉葱・人参・ひじき・パン粉） 納豆和え（納豆・オクラ・もやし・人参） すまし汁（大根・油揚げ・万能ねぎ） すいか	大根スティック	フライドポテト
13	水	せんべい	ちゃんぽんうどん （干しうどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・長ねぎ・ごま油） さつま芋の甘煮（さつま芋） バナナ	人参スティック	和風ツナ粥	せんべい	ちゃんぽんうどん （干しうどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・長ねぎ・ごま油） 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	和風ツナマヨ 軟飯 和風ツナマヨ おにぎり
14	木	せんべい	おかゆ じゃが芋の洋風煮 （鶏・玉葱・エリンギ・人参・にんにく・オリーブ油・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・ツナ） スープ（冬瓜・セロリ・しめじ）	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 じゃが芋サブジ （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・コーン・ツナ・マヨドレ） スープ（冬瓜・セロリ・しめじ） オレンジ	胡瓜スティック	コーンフレーク おこし
15	金	せんべい	おかゆ かれいの和風ムニエル （かれい・生姜・にんにく・サラダ油） 炒めなます（大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油） すまし汁（わかめ・豆腐・白玉麸）	じゃが芋スティック	マーラーカオ	せんべい	軟飯・御飯 鯖の和風ムニエル（さば・生姜・にんにく・サラダ油） 炒めなます（大根・人参・ツナ・万能ねぎ・サラダ油） すまし汁（わかめ・豆腐・白玉麸） パイン缶	じゃが芋スティック	マーラーカオ
16	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・舞茸・大根） すまし汁（小松菜・えのき・長ねぎ）	大根スティック	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・長ねぎ） デザート	大根スティック	せんべい
18	月	せんべい	おかゆ 鶏むね肉の照焼（鶏・生姜） サラダ（胡瓜・人参・ごま油） スープ（チンゲン菜・玉葱・しめじ）	人参スティック	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 鶏むね肉のごま焼（鶏・生姜・小麦粉・サラダ油・いりごま） 春雨サラダ（春雨・胡瓜・人参・かまぼこ・ごま油） スープ（チンゲン菜・玉葱・しめじ） オレンジ	人参スティック	豆乳くずもち
19	火	せんべい	おかゆ 夏野菜の洋風煮（豚・玉葱・かぼちゃ・人参・黄ピーマン・ズッキーニ・なす・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（かぶ・かぶの葉・えのき）	人参スティック	蒸しパン	せんべい	夏野菜のカレーライス（米・豚・玉葱・かぼちゃ・人参・黄ピーマン・ズッキーニ・なす・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（かぶ・かぶの葉・えのき） もも缶	人参スティック	お豆腐ドーナツ

8月　後期・完了食予定献立表

令和 7 年 8 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	おかゆ 鶏肉と高野豆腐の炒り煮(鶏・玉葱・人参・椎茸・サラダ油・高野豆腐) 炒め物(小松菜・玉葱・人参・エリンギ・サラダ油) すまし汁(白玉麩・豆腐・長ねぎ)	人参スティック	せんべい	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・高野豆腐) 炒め物(小松菜・玉葱・人参・エリンギ・サラダ油・マヨドレ) すまし汁(白玉麩・豆腐・長ねぎ) バナナ	人参スティック	きな粉クッキー
21	木	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) 和え物(もやし・胡瓜・人参) みそ汁(にら・豆腐・えのき)	胡瓜スティック	りんご蒸しパン	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) 和え物(もやし・胡瓜・人参・焼き竹輪・マヨドレ・すりごま) みそ汁(にら・豆腐・えのき) パイン缶	胡瓜スティック	りんご蒸しパン
22	金	せんべい	おかゆ かれいの照焼(かれい) 大豆の煮物(大豆水煮・人参・大根) みそ汁(なす・万能ねぎ・えのき)	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれいの照焼(かれい) 五目大豆煮 (大豆水煮・こんにゃく・さつま揚げ・人参・大根) みそ汁(なす・万能ねぎ・えのき) 梨	大根スティック	マカロニきな粉
23	土	せんべい	おかゆ 豚肉の中華煮(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)	人参スティック	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	人参スティック	源氏パイ
25	月	せんべい	おかゆ 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) 納豆和え(納豆・オクラ・もやし・人参) すまし汁(大根・万能ねぎ)	大根スティック	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) 納豆和え(納豆・オクラ・もやし・人参) すまし汁(大根・油揚げ・万能ねぎ) キウイフルーツ	大根スティック	フライドポテト
26	火	せんべい	おかゆ 豚肉と冬瓜の炒め物(豚・冬瓜・玉葱・人参・椎茸・生姜・にんにく・ごま油) ナムル(モロヘイヤ・ほうれん草・もやし・胡瓜・人参・ごま油) みそ汁(かぼちゃ・玉葱・えのき)	人参スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 豚肉と冬瓜の炒め物(豚・冬瓜・玉葱・人参・椎茸・生姜・にんにく・ごま油・オイスターソース) ナムル(モロヘイヤ・ほうれん草・もやし・胡瓜・人参・油揚げ・ごま油) みそ汁(かぼちゃ・玉葱・えのき) パイン缶	人参スティック	ごまフィナンシェ
27	水	せんべい	わかめ粥(米・わかめふりかけ) 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 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	ぶどうゼリー	せんべい	わかめ軟飯・御飯(米・わかめふりかけ) 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 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) オレンジ	胡瓜スティック	ぶどうゼリー
28	木	せんべい	焼きうどん(干しうどん・豚・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・ごま油・中濃ソース・青のり) 鶏の照焼き(鶏・生姜) すまし汁(とろろ昆布・豆腐・長ねぎ)	人参スティック	青菜粥	せんべい	★お祭りメニュー★ ソース焼きそば(焼きそば麺・豚・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・ごま油・中濃ソース・青のり) 鶏の唐揚げ(鶏・生姜・サラダ油) すまし汁(とろろ昆布・豆腐・長ねぎ) 冷やしパイン(パイン缶)	人参スティック	青菜軟飯 青菜御飯
29	金	せんべい	おかゆ かじきのパン粉焼き (かじき・小麦粉・パン粉・オリーブ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参) スープ(冬瓜・セロリ・しめじ)	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かじきフライ(かじき・小麦粉・パン粉・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・コーン・魚肉ソーセージ・マヨドレ) スープ(冬瓜・セロリ・しめじ) バナナ	人参スティック	マシュマロサンド
30	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) 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・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

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。

夏バテ気味のときの食事の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるオクラを消化のよい麺類と組み合わせると、食欲を増進することができます。ビタミンB1の豊富な豚肉、納豆や枝豆などを食べるのもおすすめです。

お祭りメニュー
（完了食のみ）

8月28日は、“お祭りメニュー”を提供いたします♪
夏祭りの屋台の食べ物をイメージし、
子どもたちの大好きなメニューばかりです★