1月　後期・完了食予定献立表

令和 8 年 1 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
5	月	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(さけ) 煮物(人参・椎茸・凍り豆腐・いんげん) みそ汁(小松菜・玉葱・エリンギ)	人参スティック	せんべい	せんべい	ゆかり御飯・軟飯(米・しそふりかけ) 鯖の塩焼き(さば) 煮物(人参・椎茸・さつま揚げ・凍り豆腐・いんげん) みそ汁(小松菜・玉葱・エリンギ) パイン缶	人参スティック	◆人参クッキー
6	火	せんべい	おかゆ 煮物(豚・玉葱・人参・もやし・椎茸・韮) 和え物(テンゲン菜・人参・胡瓜) スープ(わかめ・豆腐・えのき)	胡瓜スティック	ぶどうゼリー	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・韮・春雨 ・ごま油・ごま) 和え物(テンゲン菜・人参・胡瓜・竹輪・マヨドレ ・オイスターソース) スープ(わかめ・豆腐・えのき) オレンジ	胡瓜スティック	ぶどうゼリー
7	水	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・キャベツ・人参 ・もやし・長ねぎ・豆乳) 煮物(じゃが芋) バナナ	人参スティック	七草粥	せんべい	ちゃんぽんラーメン (中華めん・ごま油・豚・生姜・キャベツ・人参・もやし・長ねぎ ・干しえび・かまぼこ・さつま揚げ・オイスターソース・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	七草粥
8	木	せんべい	おかゆ 松風焼き(鶏・豆腐・玉葱・人参・えのき・パン粉) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) すまし汁(小松菜・長ねぎ)	胡瓜スティック	蒸しパン	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) サラダ(春雨・胡瓜・人参・かまぼこ・ごま油) すまし汁(油揚げ・小松菜・長ねぎ) りんご	胡瓜スティック	黒糖蒸しパン
9	金	せんべい	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮(鶏・玉葱・エリンギ・人参 ・じゃが芋・ケチャップ・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・パイン缶・サラダ油) スープ(セロリー・玉葱・しめじ)	人参スティック	青のりポテト	せんべい	御飯・軟飯 ◆鶏肉と野菜のオーロラ炒め(鶏・オリーブ油・にんにく ・生姜・玉葱・エリンギ・人参・じゃが芋・ケチャップ・マヨドレ) サラダ(キャベツ・胡瓜・パイン缶・サラダ油) スープ(セロリー・玉葱・しめじ) もも缶	人参スティック	きな粉ドーナツ
10	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)	ー	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) ブルーン	ー	源氏パイ
13	火	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・のり) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐) みそ汁(南瓜・玉葱・えのき)	人参スティック	青のりポテト	せんべい	御飯・軟飯 鶏肉の海苔焼き(鶏・生姜・にんにく・サラダ油・のり) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐・ごま) みそ汁(南瓜・玉葱・えのき) もも缶	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(豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・にんにく ・大豆・サラダ油・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・かぶの葉・えのき)	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・カレールウ) 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・かぶの葉・えのき) みかん	胡瓜スティック	◆白ごまプリン
15	木	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) トマト煮(鶏・玉葱・エリンギ・大豆・ほうれん草 ・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・豆乳) スープ(人参・セロリー・えのき)	人参スティック	オレンジケーキ	せんべい	御飯・軟飯 白身魚のムニエル(かれい・小麦粉・オリーブ油) トマト煮(鶏・玉葱・エリンギ・にんにく・オリーブ油・大豆 ・ほうれん草・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・豆乳) スープ(人参・セロリー・えのき) パイン缶	人参スティック	オレンジケーキ
16	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 ・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(韮・玉葱・えのき・ごま油)	人参スティック	和風粥	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・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(韮・玉葱・えのき・ごま油) オレンジ	人参スティック	昆布御飯 昆布軟飯
17	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)	ー	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) ブルーン	ー	せんべい
19	月	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) 和え物(テンゲン菜・もやし・人参・胡瓜) すまし汁(わかめ・豆腐・エリンギ)	大根スティック	青のりポテト	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) 和え物(テンゲン菜・もやし・人参・胡瓜・竹輪・マヨドレ ・オイスターソース) すまし汁(わかめ・豆腐・エリンギ) もも缶	大根スティック	コーンフレーク おこし
20	火	せんべい	おかゆ かれいの煮付(かれい) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) みそ汁(大根・長ねぎ・白玉ふ)	人参スティック	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) サラダ(春雨・胡瓜・人参・かまぼこ・ごま油) みそ汁(大根・長ねぎ・白玉ふ) りんご	人参スティック	チヂミ
21	水	せんべい	おかゆ 洋風煮((豚・じゃが芋・人参・玉葱・エリンギ ・ケチャップ・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・パイン缶・サラダ油) スープ(セロリー・玉葱・しめじ)	胡瓜スティック	わかめ粥	せんべい	御飯・軟飯 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・パイン缶・サラダ油) スープ(セロリー・玉葱・しめじ) もも缶	胡瓜スティック	わかめおにぎり わかめ軟飯
22	木	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐) すまし汁(とろろ昆布・万能ねぎ・大根)	大根スティック	蒸しパン	せんべい	御飯・軟飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐・ごま) すまし汁(とろろ昆布・万能ねぎ・大根) パイン缶	大根スティック	いちご蒸しパン

1月　後期・完了食予定献立表

令和 8 年 1 月　浦安駅前保育園

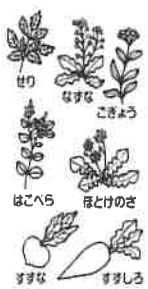
		後期				完了期			
		午前おやつ	昼　食	カミカミメニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼　食	カミカミメニュー	午後おやつ
23	金	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・玉葱・人参・エリンギ・さつま芋 ・じゃが芋・ケチャップ・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき)	さつま芋 スティック	青のりポテト	せんべい	カレーライス(米・豚・玉葱・人参・エリンギ・さつま芋 ・じゃが芋・サラダ油・カレールウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) オレンジ	さつま芋 スティック	お豆腐ドーナツ
24	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)	―	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	―	源氏パイ
26	月	せんべい	おかゆ かれいの照焼(かれい) 煮物(鶏・人参・椎茸・いんげん・凍り豆腐) みそ汁(さつま芋・玉葱)	人参スティック	豆乳くずもち	せんべい	御飯・軟飯 鯖の照焼(さば) 煮物(鶏・人参・椎茸・いんげん・凍り豆腐) みそ汁(さつま芋・玉葱・油揚げ) パイン缶	人参スティック	豆乳くずもち
27	火	せんべい	石狩鍋風うどん (干しうどん・キャベツ・人参・長ねぎ・椎茸・さけ・豆乳) 煮物(じゃが芋) バナナ	人参スティック	洋風粥	せんべい	石狩鍋風うどん(干しうどん・キャベツ・人参・長ねぎ ・椎茸・さつま揚げ・さけ・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	チキンライス
28	水	せんべい	おかゆ 豚肉の中華炒め (豚・豆腐・人参・玉葱・椎茸・ピーマン) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油) スープ(韮・玉葱・えのき・ごま油)	人参スティック	バナナケーキ	せんべい	御飯・軟飯 豚肉と厚揚げの中華炒め(豚・生揚げ・人参・玉葱・椎茸 ・ピーマン・生姜・ごま油・オイスターソース) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油・ごま) スープ(韮・玉葱・えのき・ごま油) みかん	人参スティック	バナナケーキ
29	木	せんべい	おかゆ かれいの照焼(かれい) 煮物(小松菜・人参・えのき・椎茸) すまし汁(かぶ・かぶの葉・長ねぎ)	人参スティック	青のりポテト	せんべい	御飯・軟飯 かれいの照焼(かれい) 煮物(小松菜・人参・えのき・椎茸・油揚げ) すまし汁(かぶ・かぶの葉・長ねぎ) プルーン	人参スティック	フライドポテト
30	金	せんべい	餃子丼(米・豚・サラダ油・にんにく・生姜 ・キャベツ・長ねぎ・韮・ごま油) 和え物(もやし・胡瓜・人参) みそ汁(南瓜・玉葱・えのき)	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	餃子丼(米・豚・サラダ油・にんにく・生姜・キャベツ ・長ねぎ・韮・ごま油) 和え物(もやし・胡瓜・人参・竹輪・マヨドレ・ごま) みそ汁(南瓜・玉葱・えのき) オレンジ	胡瓜スティック	◆じゃこせん
31	土	せんべい	おかゆ 豚すき(豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸) すまし汁(小松菜・えのき・長ねぎ)	―	せんべい	せんべい	豚すき丼(米・豚・焼き豆腐・玉葱・人参・白滝・椎茸) すまし汁(小松菜・えのき・長ねぎ) プルーン	―	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。

行事食

七草がゆ



正月七日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べる行事です。元々は中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えると共に家族で食べ、邪気を祓い、一年の無病息災を祈る行事として始まりました。
今では、お正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなりました。
園では1月7日のおやつに七草がゆを提供します。
どうぞお楽しみに♪

「冬野菜」を食べよう！

冬に旬を迎える冬野菜は、にんじん、大根、れんこん、ごぼう、かぶ、白菜、ほうれん草、ブロッコリーなどがあります。冬の寒さに耐えるために、細胞にでんぷんや糖を蓄えているのが特徴で、冬野菜が甘くておいしいと感じるのはこのためです。
例えばほうれん草は一年中購入することができますが、ビタミンCの量は夏に比べて旬の冬には約3倍も多くなります。冬野菜には、ビタミンCやβ-カロテンが多く含まれており、免疫力の維持に役立つといわれています。また、食物繊維も豊富で、腸内環境を整え、からだの調子をサポートする働きが期待できます。
冬野菜の栄養や旨味が溶け出した鍋やスープ、煮物など、温かい料理を食べて体を温めましょう。