

9月 後期・完了食予定献立表

2022年 9月 浦安駅前保育園

		後期				完了期			
		午前おやつ	昼食	カミカミニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼食	カミカミニュー	午後おやつ
1	木	せんべい	おかゆ 鮭の西京焼き(サケ) 高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・椎茸・ しいんげん・鷹節) すまし汁(小松菜・玉葱・えのき) 梨	人参スティック	大学芋	せんべい	軟飯・御飯 鮭の西京焼き(サケ) 高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・椎茸・ こんにやく・しいんげん・鷹節) すまし汁(小松菜・玉葱・えのき) 梨	人参スティック	大学芋
2	金	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) 野菜のキッシュ(卵・玉葱・人参・ブロッコリー・ チーズ・生クリーム) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・ サラダ油) バナナ	胡瓜スティック	みそチーズ粥	せんべい	黒糖食パン 野菜のキッシュ(卵・ハム・玉葱・人参・ ブロッコリー・チーズ・生クリーム) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・ サラダ油) バナナ	胡瓜スティック	みそチーズ軟飯 みそチーズ焼き おにぎり
3	土	せんべい	青菜粥(米・菜飯の素) 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) 和え物(切干大根・もやし・人参) みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	青菜軟飯・御飯(米・菜飯の素) 鶏の酢醤油煮(鶏・ねぎ) 和え物(切干大根・もやし・人参・すりごま) みそ汁(かぶ・かぶの葉・えのき) もも缶	人参スティック	ふがし
5	月	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・ねぎ・生姜・ にんにく・ごま油・グリーンピース) 和え物(胡瓜・人参・ごま油) スープ(にら・卵・玉葱) オレンジ	胡瓜スティック	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・ねぎ・生姜・ にんにく・ごま油・グリーンピース) パンサンスー(春雨・ハム・胡瓜・人参・ごま油) スープ(にら・卵・玉葱) オレンジ	胡瓜スティック	のりじゃこトースト
6	火	せんべい	軟飯・御飯 かじきのあんかけ(カジキ・チンゲン菜・玉葱・ 椎茸・サラダ油) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・サラダ油) みそ汁(豆腐・ねぎ・えのき) パイン缶	じゃが芋 スティック	蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 かじきのカレーあんかけ(カジキ・チンゲン菜・玉葱・ 椎茸・コン・サラダ油・カレー粉) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ缶・マヨネーズ・ サラダ油) みそ汁(豆腐・ねぎ・えのき) パイン缶	じゃが芋 スティック	黒糖蒸しパン
7	水	せんべい	豚肉の甘みそ丼(米・豚・玉葱・人参・ピーマン・ チンゲン菜・サラダ油) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・のり) すまし汁(舞茸・白玉鮎・玉葱) チーズ	胡瓜スティック	フルーツ杏仁	せんべい	豚肉の甘みそ丼(米・豚・玉葱・人参・ピーマン・ チンゲン菜・サラダ油) 和え物(キャベツ・もやし・胡瓜・ごま油・のり・ごま) すまし汁(舞茸・白玉鮎・玉葱) チーズ	胡瓜スティック	フルーツ杏仁
8	木	せんべい	おかゆ 鶏のつくね焼き(鶏・玉葱・人参・えのき・卵) ケチャップ・トマト缶) 和え物(大豆水煮・チンゲン菜・もやし・ツナ缶・サラダ油) すまし汁(大根・わかめ・えのき) ブルー	さつま芋 スティック	カップケーキ	せんべい	軟飯・御飯 鶏のつくね焼き(鶏・玉葱・人参・えのき・卵) じゃこ炒め(しらす・ごま油・小松菜・人参・ねぎ・ ごま) みそ汁(さつま芋・玉葱・しめじ) もも缶	さつま芋 スティック	カップケーキ
9	金	せんべい	お月見うどん(うどん・ほうれん草・うずら卵・人参) かぼちゃの甘煮(南瓜) バナナ	人参スティック	かぼちゃの茶巾	せんべい	お月見うどん(うどん・ほうれん草・うずら卵・人参) 竹輪の磯辺揚げ (竹輪・青のり・小麦粉・卵・サラダ油) バナナ	大根スティック	三色月見団子
10	土	せんべい	おかゆ たらのトマトソースかけ(たら・玉葱・人参・ピーマン・ ケチャップ・トマト缶) 和え物(大豆水煮・チンゲン菜・もやし・ツナ缶・サラダ油) すまし汁(大根・わかめ・えのき) ブルー	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 たらのトマトソースかけ(たら・玉葱・人参・ピーマン・ ケチャップ・トマト缶) 和え物(大豆水煮・チンゲン菜・もやし・ツナ缶・サラダ油) すまし汁(大根・わかめ・えのき) ブルー	大根スティック	どうぶつ ビスケット
12	月	せんべい	おかゆ 鶏の照焼き(鶏・生姜) ソテー(ビーフン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆乳) キウイフルーツ	人参スティック	野菜うどん	せんべい	軟飯・御飯 鶏の唐揚げ(鶏・生姜・サラダ油) ソテー (ビーフン・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆乳) キウイフルーツ	人参スティック	焼きうどん
13	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) 煮物(切干大根・人参・椎茸) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ねぎ) パイン缶	大根スティック	スイートポテト	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サバ) 煮物(切干大根・さつま揚げ・人参・椎茸) 豚汁(豚・豆腐・人参・大根・ごぼう・ねぎ) パイン缶	大根スティック	スイートポテト
14	水	せんべい	おかゆ ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・マヨネーズ・ ヨーグルト) スープ(玉葱・舞茸・バター・パセリ粉) 梨	胡瓜スティック	小松菜のケーキ	せんべい	軟飯・御飯 ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク) サラダ(南瓜・胡瓜・人参・干しぶどう・マヨネーズ・ ヨーグルト) スープ(玉葱・舞茸・バター・パセリ粉) 梨	胡瓜スティック	小松菜と 甘納豆のケーキ
15	木	せんべい	おかゆ 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・里芋) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(白玉鮎・えのき・ねぎ) 巨峰	人参スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・こんにやく・ 里芋・ごぼう) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) すまし汁(白玉鮎・えのき・ねぎ) 巨峰	人参スティック	豆乳プリン
16	金	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼き(鶏・玉葱・生姜) ごま和え(小松菜・人参・もやし) みそ汁(南瓜・しめじ・ねぎ) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の照焼き(鶏・玉葱・生姜) ごま和え(小松菜・人参・もやし・すりごま) みそ汁(南瓜・しめじ・ねぎ) もも缶	人参スティック	ココアケーキ
17	土	せんべい	おかゆ チンジャオロース(豚・にんにく・生姜・人参・ もやし・ピーマン) ナムル(人参・小松菜・もやし・にんにく・ごま油) スープ(冬瓜・万能ねぎ・卵・ごま油) パイン缶	人参スティック	ヨーグルト	せんべい	軟飯・御飯 チンジャオロース(豚・にんにく・生姜・人参・ もやし・ピーマン・オイスターソース・サラダ油) ナムル(人参・小松菜・もやし・にんにく・ごま油・ごま) スープ(冬瓜・万能ねぎ・卵・ごま油) パイン缶	人参スティック	ヨーグルト

9月 後期・完了食予定献立表

2022年9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	火	せんべい	ミートソースうどん (うどん・豚・にんにく・サラダ油・スキムミルク・ 玉葱・人参・ケチャップ・トマト缶・中濃ソース・粉チーズ) ソテー(ほうれん草・もやし・エリンギ・しめじ・バター) スープ(セロリ・玉葱・しめじ) バナナ	人参スティック	さつまい芋粥	せんべい	スバゲティーマイトソース (スバゲティーマイトソース・豚・にんにく・サラダ油・スキムミルク・ 玉葱・人参・ケチャップ・トマト缶・中濃ソース・粉チーズ) ソテー(ほうれん草・もやし・ベーコン・エリンギ・ しめじ・バター) スープ(セロリ・玉葱・しめじ) バナナ	人参スティック	さつまい芋軟飯 さつまい芋御飯
21	水	せんべい	おかゆ 親子煮(鶏・玉葱・人参・サラダ油・卵・のり) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) みそ汁(大根・万能ねぎ) チーズ	大根スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 親子煮(鶏・玉葱・人参・サラダ油・卵・のり) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐・ すりごま) みそ汁(大根・油揚げ・万能ねぎ) チーズ	大根スティック	りんごゼリー
22	木	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・じゃが芋・玉葱・人参・ケチャップ・ 中濃ソース・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ缶・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) もも缶	胡瓜スティック	かぼちゃ 蒸しパン	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・玉葱・人参・ サラダ油・カレールー・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ缶・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) もも缶	胡瓜スティック	かぼちゃ 蒸しパン
24	土	せんべい	おかゆ かれいのみそ煮(カレー・生姜) 和え物(ほうれん草・人参・もやし・鷹節) すまし汁(ねぎ・豆腐・舞茸) オレンジ	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鯖のみそ煮(サバ・生姜) 和え物(ほうれん草・人参・もやし・鷹節) すまし汁(ねぎ・豆腐・舞茸) オレンジ	人参スティック	せんべい
26	月	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) 白身魚パン粉焼き(カレイ・パン粉・オリーブ油・パセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(じゃが芋・玉葱・貝割れ大根) バナナ	胡瓜スティック	和風粥	せんべい	ロールパン 白身魚フライ(カレイ・小麦粉・パン粉・卵・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・マヨネーズ・ サラダ油) スープ(じゃが芋・玉葱・貝割れ大根) バナナ	胡瓜スティック	かやく御飯 (大阪府)
27	火	せんべい	おかゆ ブルコギ(豚・にんにく・玉葱・人参・ねぎ・にら・ ごま油) 和え物(キャベツ・もやし・わかめ) すまし汁(とろろ昆布・えのき・万能ねぎ) パン缶	人参スティック	豆乳くずもち	せんべい	軟飯・御飯 ブルコギ(豚・にんにく・サラダ油・玉葱・人参・ねぎ・にら・ 春雨・ごま油・ごま) 和え物(竹輪・キャベツ・もやし・わかめ・マヨネーズ) すまし汁(とろろ昆布・えのき・万能ねぎ) パン缶	人参スティック	豆乳くずもち
28	水	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ・バター) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) 梨	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 秋刀魚の塩焼き(サンマ) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) 梨	大根スティック	手作りサブレ
29	木	せんべい	おかゆ 豆腐と豚肉の炒め煮(豚・豆腐・玉葱・人参・ ピーマン・ごま油・生姜・にんにく) サラダ(大根・胡瓜・エリンギ) スープ(わかめ・玉葱・えのき) もも缶	大根スティック	フルーツ ヨーグルト	せんべい	軟飯・御飯 豚揚げと豚肉の炒め煮(豚・生揚げ・玉葱・人参・ ピーマン・ごま油・生姜・にんにく) サラダ(大根・ハム・胡瓜・エリンギ・コーン・マヨネーズ) スープ(わかめ・玉葱・えのき) もも缶	大根スティック	フルーツ ヨーグルト
30	金	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩焼き(鶏・塩麴) 煮物(大豆水煮・人参・大根) みそ汁(水菜・じゃが芋・舞茸) オレンジ	さつまい芋 スティック	さつまい芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩焼き(鶏・塩麴) 煮物(大豆水煮・こんにゃく・油揚げ・人参・大根) みそ汁(水菜・じゃが芋・舞茸) オレンジ	さつまい芋 スティック	マカロニきな粉

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。
揚げ物もできます。
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ま
ましよう。



お月見は平安時代に中国から日本へ伝わり、月を眺めながらお酒を
飲んだり詩歌や音楽を楽しむ風習が貴族の間で広まりました。
庶民の間に広まったのは江戸時代に入ってからで、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、豊作の祈願、収穫の感謝・
祝いを兼ね、満月に見立て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、9月9日にお月見うどんとおやつにお月見団子を提供します♪
どうぞお楽しみに！！

郷土料理

今月は、26日に大阪府の郷土料理「かやく御飯」を提供
します。
かやく御飯とは、ありあわせの野菜や油揚げなどを、米と
一緒に醤油味で炊いた御飯です。具と出汁の味が御飯に
しみて、汁物を添えれば、他におかずがなくても美味しい
食事になります。
かやくは漢方薬で補助的に加える薬「加薬」からきた言葉
で、様々な具を指します。
園では、人参、ごぼう、油揚げ、椎茸、こんにゃくを使用し、
みりんと醤油で優しい味に仕上げます。
どうぞお楽しみに！！

