

## 2019年 11月 離乳食献立表 アップルナースリー保育園

		前期	中期	後期 完了期
1	金	10倍粥、豚肉とじゃが芋の煮物、大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉とじゃが芋の煮物、大根煮、すまし汁	カレーライス、コロコロコンドレッシングサラダ、トマト、コンソメスープ
2・16	土	10倍粥、魚の煮付け、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、タラの野菜あんかけ、ほうれん草のお浸し、すまし汁
5	火	10倍粥、豆腐の煮物、じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、じゃが芋煮、すまし汁	軟飯、厚焼き玉子、ジャーマンポテト、コンソメスープ
6	水	10倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁	軟飯、ブリ大根、棒々鶏、すまし汁
7	木	10倍粥、豚肉の煮物、白菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、白菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉のニラ炒め、白菜と小松菜の和え物、みそ汁
8	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉の照り焼き、ブロッコリーのおかか和え、中華スープ
9・30	土	10倍粥、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の煮物、チンゲン菜のお浸し、みそ汁
11	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	コーンクリームスパゲティ、三色サラダ、トマト、卵スープ
12	火	10倍粥、豆腐の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、豆腐の真砂揚げ、小松菜の和え物、中華スープ
13	水	10倍粥、魚の煮付け、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	きのこご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草の甘酢和え、すまし汁
14	木	10倍粥、鶏肉のおろし煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉のおろし煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉のおろしあんかけ、チンゲン菜の炒め物、みそ汁
15	金	10倍粥、豚肉の煮物、南瓜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、南瓜煮、すまし汁	軟飯、豚肉と野菜のケチャップ炒め、南瓜のサクサクパン粉焼き、コンソメスープ
18	月	10倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、みそ汁	納豆ご飯、鶏のつくね、小松菜の煮浸し、みそ汁
19	火	10倍粥、豚肉の旨煮、野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、野菜煮、すまし汁	軟飯、豚肉の味噌炒め、ひじき煮、すまし汁
20	水	10倍粥、魚の煮付け、キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、カレイのフリッター、キャベツサラダ、コンソメスープ
21	木	10倍粥、豆腐の煮物、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豆腐の五目煮、チンゲン菜の炒め物、みそ汁
22	金	10倍粥、鶏肉の煮物、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のバーベキューソース、ブロッコリーサラダ、中華スープ
25	月	10倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、厚揚げの卵とじ、ほうれん草とちくわの和え物、みそ汁
26	火	10倍粥、豚肉とキャベツの煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉とキャベツの煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のオイスター炒め、小松菜とコーンの和え物、中華スープ
27	水	10倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、サワラの香味焼き、チンゲン菜と卵の炒め物、すまし汁
28	木	10倍粥、豚肉の煮物、大根煮、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、大根煮、みそ汁	味噌ラーメン、大根の中華風サラダ、さつまいのオレンジ煮
29	金	10倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	豚丼、ブロッコリーの胡麻和え、トマト、みそ汁

\* 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\* 個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

\* 昼食は果物が付きます。

\* アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等

