

## 2021年10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、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	チキンカレーライス、ブロッコリーとひじきのサラダ、トマト、コンソメスープ
2・16・30	土	10倍粥、鶏肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の甘辛煮、ほうれん草の和え物、みそ汁
4	月	10倍粥、豆腐の煮物、キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、厚焼き玉子、フレンチサラダ、すまし汁
5	火	10倍粥、鶏肉の煮物、さつまいも煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、さつまいも煮、すまし汁	ツナときのこのトマトスパゲッティ、ブロッコリーとチキンのサラダ、さつま芋の甘煮、コンソメスープ
6	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	ピラフ、白身魚のオープン焼き、チンゲン菜の炒め物、わかめスープ
7	木	10倍粥、豚肉と大根の旨煮、かぼちゃ煮、みそ汁	5倍粥、豚肉と大根の旨煮、かぼちゃ煮、みそ汁	軟飯、豚肉と大根の旨煮、南瓜サラダ、みそ汁
8	金	10倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のごま味噌焼き、れんこんきんぴら、すまし汁
9・23	土	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、鮭のムニエル、チンゲン菜の和え物、すまし汁
11	月	10倍粥、豚肉の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉の味噌炒め、小松菜ともやしの和え物、すまし汁
12	火	10倍粥、豆腐の煮物、大根の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、大根の煮浸し、みそ汁	軟飯、豆腐のそぼろあんかけ、五色和え、みそ汁
13	水	10倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	麦ご飯、カジキのおろしあんかけ、チンゲン菜の胡麻和え、みそ汁
14	木	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	青菜ご飯、とり天、ブロッコリーのツナサラダ、コンソメスープ
15	金	10倍粥、豚肉の煮物、キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉の生姜焼き、キャベツサラダ、中華スープ
18	月	10倍粥、豚肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉のスタミナ炒め、チンゲン菜ともやしのナムル、みそ汁
19	火	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、鶏肉の酢豚風、ブロッコリーの和風マヨ和え、中華スープ
20	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	納豆ご飯、さんまの胡麻焼き、ほうれん草ときのこのお浸し、すまし汁
21	木	10倍粥、豚肉の煮物、キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、コーン入りハンバーグ、コールスローサラダ、コンソメスープ
22	金	10倍粥、鶏肉の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏もも肉の風味焼き、ほうれん草とコーンのソテー、みそ汁
25	月	10倍粥、豚肉の煮物、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	さつまいもご飯、ナスのミートグラタン、カラフルサラダ、卵スープ
26	火	10倍粥、豆腐の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、けんちょう、小松菜の土佐和え、みそ汁
27	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	麦ご飯、タラの南蛮漬け、ほうれん草の磯辺和え、中華スープ
28	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、野菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、野菜の煮浸し、すまし汁	五目中華うどん 鶏肉のマーマレード焼き、酢味噌和え
29	金	10倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁	三色ご飯、切干大根のソテー、トマト、コンソメスープ

\* 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

