

2022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・15・29	土	10倍、豆腐の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物、みそ汁
3	月	10倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のごまみそ焼き れんこんきんぴら、すまし汁
4	火	10倍粥、豆腐の煮物 さつまいも煮、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 さつまいも煮、すまし汁	トマトスパゲッティ、ブロッコリーサラダ さつまいもの甘煮、コンソメスープ
5	水	10倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、すまし汁	ピラフ、白身魚のオープン焼き 小松菜の炒め物、わかめスープ
6	木	10倍粥、豚肉の煮物 かぼちゃ煮、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 かぼちゃ煮、みそ汁	ご飯、豚肉と大根の旨煮 南瓜サラダ、みそ汁
7	金	10倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	チキンカレーライス、フレンチサラダ トマト、中華スープ
8・22	土	10倍粥、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜の和え物、すまし汁
11	火	10倍粥、豆腐の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ご飯、厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ、中華スープ
12	水	10倍粥、魚の煮付け ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け ほうれん草の煮浸し、みそ汁	麦ご飯、かじきのおろしあんかけ ほうれん草のごま和え、みそ汁
13	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
14	金	10倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉の風味焼き チンゲン菜とコーンのソテー、すまし汁
17	月	10倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉のスタミナ炒め、 ほうれん草ともやしのナムル、みそ汁
18	火	10倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉 五色和え、コンソメスープ
19	水	10倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、さんまのごま焼き 小松菜の煮浸し、すまし汁
20	木	10倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉の酢豚風 コロコロサラダ、中華スープ
21	金	10倍粥、豆腐の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーの和風マヨ和え、みそ汁
24	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、豚肉のみそ炒め 切干大根とベーコンの煮物、すまし汁
25	火	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	五目中華うどん、 鶏肉のマーマレード焼き、酢みそ和え
26	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 ほうれん草の磯部和え、中華スープ
27	木	10倍粥、豆腐の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	軟飯、けんちょう キャベツとしらすの和え物、みそ汁
28	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	三色ご飯、ブロッコリーとひじきのサラダ トマト、コンソメスープ
31	月	10倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	さつまいもご飯、なすのミートグラタン カラフルサラダ、卵スープ

*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

