

## 2019年 1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
4	金	10倍粥、豆腐煮、 じゃがいも煮、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、 じゃがいも煮、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
5-19	土	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	軟飯、タラの煮付け、 チンゲン菜のお浸し、みそ汁
7	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	七草粥、松風焼き、 ほうれん草のお浸し、わかめスープ
8	火	10倍粥、豚肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のしょうが焼き、 キャベツの中華風サラダ、コンソメスープ
9	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、タラのみそマヨ焼き、 チンゲン菜の和え物、すまし汁
10	木	10倍粥、豚肉と大根の旨煮、 白菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉と大根の旨煮、 白菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉と大根の旨煮、 白菜のゆかり和え、みそ汁
11	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、鶏肉の照り焼き、 ブロッコリーの胡麻和え、すまし汁
12-26	土	10倍粥、豚肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、肉野菜炒め、 ほうれん草の和え物、みそ汁
15	火	10倍粥、豆腐煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、 小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮、 小松菜の磯辺和え、すまし汁
16	水	10倍粥、魚の煮付け、 大根煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 大根煮、みそ汁	軟飯、さわらの胡麻照り焼き、 大根のそぼろ煮、みそ汁
17	木	10倍粥、豚肉の煮物、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 野菜煮、すまし汁	軟飯、回鍋肉、 春雨サラダ、中華スープ
18	金	10倍粥、鶏肉と白菜の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉と白菜の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉と白菜の旨煮、 ブロッコリーのおかか和え、みそ汁
21	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、和風ミートローフ、 小松菜と卵の炒め物、すまし汁
22	火	10倍粥、豚肉と南瓜の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉と南瓜の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、南瓜コロッケ、 キャベツサラダ、中華スープ
23	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	ひじきご飯、鮭の菜種焼き、 ほうれん草ときのこのお浸し、みそ汁
24	木	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、鶏肉のごま味噌焼き、 チンゲン菜のしらす和え、すまし汁
25	金	10倍粥、豚肉とじゃが芋の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉とじゃが芋の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、 トマト、コンソメスープ
28	月	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	煮込みうどん、ブロッコリーの煮浸し、 さつま芋煮	カレーうどん、ひじきサラダ、 さつま芋とりんごの甘煮
29	火	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	納豆ご飯、鶏肉の香味焼き、 チンゲン菜のソテー、みそ汁
30	水	10倍粥、魚の煮付け、 カブの煮物、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 カブの煮物、すまし汁	軟飯、サバの竜田揚げ、 かぶのサラダ、すまし汁
31	木	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	プルコギ丼、ほうれん草のナムル、 トマト、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

