

2020年 9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	火	10倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	あんかけ焼きそば、ほうれん草と大根のナムル、トマト、中華スープ
2	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、サバの味噌煮、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
3	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、鶏肉のレモンソース、野菜ソテー、コンソメスープ
4	金	10倍粥、豆腐煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	野菜たっぷりマーボー丼、ブロッコリーのおかか和え、粉ふき芋、中華スープ
5・19	土	10倍粥、魚の煮付け、小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、タラの煮付け、小松菜の和え物、みそ汁
7	月	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、ひじきサラダ、中華スープ
8	火	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、鶏肉の旨煮、ほうれん草ときのこのお浸し、みそ汁
9	水	10倍粥、魚の煮付け、小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、カジキのきのこあん、小松菜の煮浸し、みそ汁
10	木	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	ロールパン、キャベツ入りメンチカツ、ブロッコリーの和風マヨ和え、ミルクスープ
11	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、じゃが芋煮、すまし汁	軟飯、チキンチャップ、更紗炒め、卵スープ
12・26	土	10倍粥、鶏肉と野菜の煮物、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉と野菜の煮物、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、肉野菜炒め、ほうれん草の和え物、すまし汁
14	月	10倍粥、豆腐煮、南瓜煮、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、南瓜煮、みそ汁	青菜ご飯、炒り豆腐、南瓜のいとこ煮、みそ汁
15	火	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	納豆ご飯、松風焼き、ほうれん草のしらす和え、すまし汁
16	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、チンゲン菜のお浸し、すまし汁
17	木	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	軟飯、豚肉のニラ炒め、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ
18	金	10倍粥、鶏肉と白菜の煮物、野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉と白菜の煮物、野菜煮、すまし汁	軟飯、鶏肉の八宝菜、春雨の中華炒め、中華スープ
23	水	10倍粥、豆腐煮、大根煮、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、大根煮、みそ汁	軟飯、ツナとチーズのオムレツ、大根煮、みそ汁
24	木	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、カレイの玉葱ソース、ほうれん草の胡麻和え、わかめスープ
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、ブロッコリーのツナ和え、トマト、コンソメスープ
28	月	10倍粥、豆腐煮、野菜煮、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、野菜煮、みそ汁	軟飯、高野豆腐の卵とじ、炒めビーフン、みそ汁
29	火	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	きつねうどん、鶏肉の照り焼き、チンゲン菜の炒め物
30	水	10倍粥、魚の煮付け、小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、小松菜の煮浸し、すまし汁	昆布ときのこの混ぜご飯、鮭の菜種焼き、小松菜のお浸し、すまし汁

* 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

