

## 2021年7月 離乳食献立表 アップルナーズリー保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	木	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	ロールパン・鶏肉のきのこクリームソース かけ・三色サラダ・コンソメスープ
2	金	10倍粥・豚肉と白菜の旨煮・ 大根煮・すまし汁	5倍粥・豚肉と白菜の旨煮・ 大根煮・すまし汁	中華丼・大根のゆかり和え・ トマト・中華スープ
3・17・31	土	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・豆腐の卵とじ・ チンゲン菜の和え物・みそ汁
5	月	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・豚肉のいら玉炒め・ キャベツのレモン酢サラダ・中華スープ
6	火	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	軟飯・サワラの香味焼き・ 小松菜の磯辺和え・すまし汁
7	水	10倍粥・鶏肉の旨煮・ 野菜煮・すまし汁	5倍粥・鶏肉の旨煮・ 野菜煮・すまし汁	七夕そうめん・鶏肉のマーマレード焼き・ 酢味噌和え
8	木	10倍粥・豚肉の煮物・ チンゲン菜の煮浸し・みそ汁	5倍粥・豚肉の煮物・ チンゲン菜の煮浸し・みそ汁	軟飯・和風ミートローフ・ チンゲン菜の炒め物・みそ汁
9	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	ドライカレー・ブロッコリーのツナ和え・ 粉ふき芋・コンソメスープ
10・24	土	10倍粥・鶏肉の旨煮・ ほうれん草の煮浸し・すまし汁	5倍粥・鶏肉の旨煮・ ほうれん草の煮浸し・すまし汁	軟飯・鶏肉の旨煮・ ほうれん草の和え物・すまし汁
12	月	10倍粥・豆腐の煮物・ 南瓜煮・すまし汁	5倍粥・豆腐の煮物・ 南瓜煮・すまし汁	軟飯・豆腐チャンプルー・ 南瓜のいとこ煮・コンソメスープ
13	火	10倍粥・鶏肉の旨煮・ 野菜煮・すまし汁	5倍粥・鶏肉の旨煮・ 野菜煮・すまし汁	焼きそば・鶏のから揚げ・ 夏野菜の盛り合わせ・卵スープ
14	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	軟飯・鮭の西京焼き・ 小松菜のソテー・すまし汁
15	木	10倍粥・鶏肉と大根の旨煮・ ほうれん草の煮浸し・みそ汁	5倍粥・鶏肉と大根の旨煮・ ほうれん草の煮浸し・みそ汁	軟飯・鶏肉と大根の旨煮・ ほうれん草のしらす和え・みそ汁
16	金	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・豚肉のスタミナ炒め・ ひじき煮・中華スープ
19	月	10倍粥・豆腐煮・ 小松菜の煮浸し・みそ汁	5倍粥・豆腐煮・ 小松菜の煮浸し・みそ汁	軟飯・すき焼き風煮・ 小松菜の和え物・みそ汁
20	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	枝豆ご飯・鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め・ ブロッコリーサラダ・コンソメスープ
21	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	軟飯・カジキのさっぱり甘酢ソース・ 和風サラダ・すまし汁
26	月	10倍粥・豆腐煮・ 大根煮・すまし汁	5倍粥・豆腐煮・ 大根煮・すまし汁	軟飯・厚焼き玉子・ 大根の土佐煮・コンソメスープ
27	火	10倍粥・豚肉とじゃが芋の煮物・ 小松菜の煮浸し・すまし汁	5倍粥・豚肉とじゃが芋の煮物・ 小松菜の煮浸し・すまし汁	冷麺・小松菜のナムル・ふかし芋
28	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	いわしの蒲焼丼・なすの味噌炒め・ トマト・すまし汁
29	木	10倍粥・鶏肉の煮物・ ブロッコリーの煮浸し・みそ汁	5倍粥・鶏肉の煮物・ ブロッコリーの煮浸し・みそ汁	納豆ご飯・鶏じゃが・ ブロッコリーの胡麻和え・みそ汁
30	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・豚肉の味噌炒め・ アスパラサラダ・中華スープ

\* 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

