

## 2019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
2	月	10倍粥、豚肉とキャベツの旨煮、大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉とキャベツの旨煮、大根煮、すまし汁	焼きそば、コロコロサラダ、さつま芋の甘煮、わかめスープ
3	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
4	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、さばのみそ煮、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
5	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、野菜のテー、コンソメスープ
6	金	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	野菜たっぷりマーボー丼、ブロッコリーのおかか和え、トマト、中華スープ
7・21	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、たららの煮付け、小松菜の和え物、みそ汁
9	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	納豆ご飯、松風焼き、ほうれん草のしらす和え、すまし汁
10	火	10倍粥、豚肉とキャベツの煮物、野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉とキャベツの煮物、野菜煮、すまし汁	軟飯、回鍋肉、ひじきサラダ、中華スープ
11	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かけ、小松菜の煮浸し、みそ汁
12	木	10倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、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、コンソメスープ
13	金	10倍粥、鶏肉の煮物、じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、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
14・28	土	10倍粥、豚肉とキャベツの煮浸し、ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉とキャベツの煮浸し、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
17	火	10倍粥、豆腐の煮物、南瓜煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、南瓜煮、みそ汁	青菜ご飯、炒り豆腐、南瓜のいとこ煮、みそ汁
18	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
19	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
20	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
24	火	10倍粥、豆腐の煮物、大根煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、大根煮、みそ汁	軟飯、厚焼き玉子、大根の煮物、みそ汁
25	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
26	木	10倍粥、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	煮込みうどん、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し	きつねうどん、鶏肉の照り焼き、チンゲン菜の炒め物
27	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
30	月	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、高野豆腐の卵とじ、炒めビーフン、みそ汁

\* 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

