

## 2023年5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	月	10倍粥、豆腐の煮物 ジャガイモ煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 ジャガイモ煮、みそ汁	軟飯、厚焼き玉子 ジャーマンポテト、みそ汁
2	火	10倍粥、鶏肉の煮物 大根煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 大根煮、すまし汁	グリーンピースご飯、松風焼き 小松菜と大根の和え物、すまし汁
6.20	土	10倍粥、豆腐の旨煮 ほうれん草の煮びたし、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮 ほうれん草の煮びたし、みそ汁	軟飯、豆腐の卵とじ ほうれん草のおひたし、みそ汁
8	月	10倍粥、豚肉の煮物 サツマイモ煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 サツマイモ煮、すまし汁	ミートスパゲティ、ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮、ミルクスープ
9	火	10倍粥、煮魚 キャベツの煮びたし、みそ汁	5倍粥、煮魚 キャベツの煮びたし、みそ汁	麦ごはん、鯖の竜田揚げ チヨレギサラダ、みそ汁
10	水	10倍粥、豚肉の旨煮 大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 大根煮、すまし汁	軟飯、豚肉の八宝菜 大根のゆかり和え、中華スープ
11	木	10倍粥、鶏肉の煮物 小松菜の煮びたし、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 小松菜の煮びたし、みそ汁	たけのこご飯、鶏肉の照り焼き 小松菜の煮びたし、みそ汁
12	金	10倍粥、魚の煮つけ 人参煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮つけ 人参煮、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
13.27	土	10倍粥、豚肉の煮物 青梗菜の煮びたし、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 青梗菜の煮びたし、みそ汁	軟飯、豚肉の煮物 青梗菜のおひたし、みそ汁
15	月	10倍粥、鶏肉の旨煮 ブロッコリーの煮びたし、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 ブロッコリーの煮びたし、すまし汁	納豆ご飯、鶏肉と白菜の旨煮 ブロッコリーの胡麻和え、すまし汁
16	火	10倍粥、煮魚 キャベツの煮びたし、すまし汁	5倍粥、煮魚 キャベツの煮びたし、すまし汁	ロールパン、カレイのカラフル焼き アスパラサラダ、コーンスープ
17	水	10倍粥、豚肉の旨煮 カボチャ煮、中華スープ	5倍粥、豚肉の旨煮 カボチャ煮、中華スープ	軟飯、回鍋肉 カボチャのいとこ煮、中華スープ
18	木	10倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮びたし、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮びたし、みそ汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮 ほうれん草ときこのおひたし、みそ汁
19	金	10倍粥、豚肉の煮物 白菜の煮びたし、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 白菜の煮びたし、すまし汁	カレーライス、小松菜とコーンのソテー トマト、わかめスープ
22	月	10倍粥、豚肉の旨煮 大根の煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 大根の煮物、すまし汁	あんかけ焼きそば、ほうれん草のナムル トマト、卵スープ
23	火	10倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮びたし、みそ汁	5倍粥、魚の煮つけ 小松菜の煮びたし、みそ汁	麦ごはん、赤魚の煮つけ 小松菜の炒め物、みそ汁
24	水	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮びたし、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮びたし、すまし汁	軟飯、豚肉のスタミナ炒め ココロサラダ、コンソメスープ
25	木	10倍粥、鶏肉の旨煮 人参煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 人参煮、すまし汁	軟飯、鶏肉の中華焼き 春雨サラダ、中華スープ
26	金	10倍粥、煮魚 ブロッコリーの煮びたし、すまし汁	5倍粥、煮魚 ブロッコリーの煮びたし、すまし汁	軟飯、鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え、すまし汁
29	月	10倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮びたし、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮びたし、すまし汁	軟飯、鶏肉の香味焼き ほうれん草と卵の炒め物、すまし汁
30	火	10倍粥、魚の煮つけ ブロッコリーの煮びたし、みそ汁	5倍粥、魚の煮つけ ブロッコリーの煮びたし、みそ汁	麦ごはん、カジキの野菜あんかけ ブロッコリーとひじきのサラダ、みそ汁
31	水	10倍粥、豆腐の旨煮 キャベツの煮びたし、すまし汁	5倍粥、豆腐の旨煮 キャベツの煮びたし、すまし汁	野菜たっぷりマーボー丼、キャベツと ツナのサラダ、トマト、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

