

2020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・18	土	10倍粥、豆腐煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豆腐の野菜あんかけ、 チンゲン菜のお浸し、みそ汁
6	月	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、 大根の土佐煮、みそ汁
7	火	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	七草粥、松風焼き、 ほうれん草のお浸し、わかめスープ
8	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、タラの味噌マヨ焼き、 チンゲン菜の和え物、すまし汁
9	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、済まし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、済まし汁	軟飯、豚肉のしょうが焼き、 キャベツの中華風サラダ、中華スープ
10	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
11・25	土	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、肉野菜炒め、 ほうれん草の和え物、みそ汁
14	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
15	水	10倍粥、魚の煮付け、 カブの煮物、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 カブの煮物、みそ汁	軟飯、サバのカレー揚げ、 カブのサラダ、みそ汁
16	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 野菜煮、すまし汁	軟飯、回鍋肉、 春雨サラダ、中華スープ
17	金	10倍粥、鶏肉と白菜の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉と白菜の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の中華煮、 ひじきサラダ、みそ汁
20	月	10倍粥、豚肉の旨煮、 小松菜の煮浸し、みそ	5倍粥、豚肉の旨煮、 小松菜の煮浸し、みそ	軟飯、和風ミートローフ、 小松菜と卵の炒め物、みそ汁
21	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、南瓜コロツケ、 キャベツサラダ、中華スープ
22	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、さわらのごま照り焼き、 れんこん金平、すまし汁
23	木	10倍粥、鶏肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	納豆ご飯、鶏肉の香味焼き、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
24	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
27	月	10倍粥、豚肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	煮込みうどん、キャベツの煮浸し、 野菜煮	カレーうどん、即席漬け、 大豆の甘辛揚げ
28	火	10倍粥、豚肉と大根の旨煮、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉と大根の旨煮、 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉と大根の旨煮、 小松菜ときのこのお浸し、みそ汁
29	水	10倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ひじきご飯、かじきのムニエル、 ブロッコリーサラダ、コンソメスープ
30	木	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	ブルコギ丼、ほうれん草のナムル、 トマト、卵スープ
31	金	10倍粥、鶏肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 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

* 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

