

2020年 3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・豚肉の煮物・大根煮・すまし汁	5倍粥・豚肉の煮物・大根煮・すまし汁	焼きそば、大根サラダ、トマト、コンソメスープ
3	火	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	散らし寿司、鶏肉の香味焼き、ブロッコリーのおかか和え、すまし汁
4	水	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、タラのみそマヨ焼き、ほうれん草の和え物、わかめスープ
5	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、チンジャオロース、チンゲン菜と白菜の和えもの、みそ汁
6	金	10倍粥・鶏肉の旨煮・キャベツの煮浸し・すまし汁	5倍粥・鶏肉の旨煮・キャベツの煮浸し・すまし汁	軟飯、鶏肉の酢豚風、キャベツの味噌ドレサラダ、中華スープ
7・21	土	10倍粥・豚肉の煮物・ほうれん草の煮浸し・みそ汁	5倍粥・豚肉の煮物・ほうれん草の煮浸し・みそ汁	軟飯、豚肉の生姜焼き、ほうれん草のお浸し、みそ汁
9	月	10倍粥・鶏肉と大根の旨煮・小松菜の煮浸し・みそ汁	5倍粥・鶏肉と大根の旨煮・小松菜の煮浸し・みそ汁	軟飯、鶏肉と大根の旨煮、小松菜の磯辺和え、みそ汁
10	火	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、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ
11	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、鮭の菜種焼き、チンゲン菜の炒め物、すまし汁
12	木	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	チャーハン、鶏肉の中華焼き、ほうれん草のナムル、卵スープ
13	金	10倍粥・豚肉の煮物・じゃが芋煮・すまし汁	5倍粥・豚肉の煮物・じゃが芋煮・すまし汁	野菜たっぷりマーボー丼、ポテトサラダ、トマト、中華スープ
14・28	土	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、タラの煮付け、チンゲン菜のお浸し、すまし汁
16	月	10倍粥・豆腐の煮物・キャベツの煮浸し・すまし汁	5倍粥・豆腐の煮物・キャベツの煮浸し・すまし汁	軟飯、厚揚げと鶏肉の甘草炒め、春キャベツのしらす和え、中華スープ
17	火	10倍粥・豚肉の旨煮・南瓜煮・みそ汁	5倍粥・豚肉の旨煮・南瓜煮・みそ汁	軟飯、豚肉のスタミナ炒め、蒸し南瓜の胡麻酢和え、みそ汁
18	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
19	木	10倍粥・鶏肉の旨煮・キャベツの煮浸し・すまし汁	5倍粥・鶏肉の旨煮・キャベツの煮浸し・すまし汁	軟飯、鶏肉のマーマレード焼き、マカロニサラダ、コンソメスープ
23	月	10倍粥・豆腐煮・チンゲン菜の煮浸し・すまし汁	5倍粥・豆腐煮・チンゲン菜の煮浸し・すまし汁	軟飯、ツナとチーズのオムレツ、五色和え、中華スープ
24	火	10倍粥・鶏肉の煮物・白菜の煮浸し・みそ汁	5倍粥・鶏肉の煮物・白菜の煮浸し・みそ汁	納豆ご飯、筑前煮、インゲンの胡麻和え、みそ汁
25	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、カジキのさっぱりソース、なめたけ和え、すまし汁
26	木	10倍粥・豚肉の煮物・大根煮・みそ汁	5倍粥・豚肉の煮物・大根煮・みそ汁	味噌ラーメン、大根の中華風サラダ、さつま芋のオレンジ煮
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	カレーライス、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・豚肉の旨煮・キャベツの煮浸し・みそ汁	5倍粥・豚肉の旨煮・キャベツの煮浸し・みそ汁	三色どんぶり、キャベツとりんごのサラダ、じゃが芋の包み揚げ、みそ汁
31	火	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	軟飯、鶏のから揚げ、カラフルサラダ、コンソメスープ

* 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

