



# 2019年9月 離乳食(中期)予定献立表



瑞江わんぱく保育園

日	曜日	午前	材料	午後	材料
1	日	七倍粥 スープ ささみのくず煮 二色煮	米 白菜 鶏ささみ・ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ しらすと野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し	米 玉ねぎ しらすと・人参・白菜・片栗粉 ブロッコリー・片栗粉
2	月	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮	米 鮭 かれい・ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ ささみのくず煮 ほうれん草の煮浸し	米 大根 鶏ささみ・人参・玉ねぎ・片栗粉 ほうれん草・片栗粉
3	火	七倍粥 スープ ささみの照り煮 カリフラワーのやわらか煮	米 玉ねぎ 鶏ささみ・キャベツ・人参・片栗粉 カリフラワー・胡瓜	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 かぼちゃのやわらか煮	米 キャベツ 豆腐・玉ねぎ・人参・片栗粉 南瓜・片栗粉
4	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮	米 玉ねぎ たら・キャベツ・トマト・片栗粉 ブロッコリー・人参	煮込みうどん キャベツの煮浸し 胡瓜のやわらか煮	うどん・鶏ささみ・ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・片栗粉
5	木	七倍粥 スープ 鶏ささみのスープ煮 大根の煮物	米 キャベツ 鶏ささみ・青梗菜・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 豆腐のあんかけ キャベツの煮浸し	米 白菜 豆腐・人参・玉ねぎ・片栗粉 キャベツ・片栗粉
6	金	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 胡瓜のやわらか煮	米 ほうれん草 豆腐・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 白身魚のあんかけ ほうれん草の煮浸し	米 人参 豆腐・いんげん・玉ねぎ・キャベツ・片栗粉 ほうれん草・人参・片栗粉
7	土	七倍粥 スープ ささみの照り煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 鮭 鶏ささみ・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ たら煮物 キャベツの煮浸し	米 玉ねぎ たら・ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 キャベツ・人参・片栗粉
8	日	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 大根のやわらか煮	米 玉ねぎ 豆腐・小松菜・人参・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 小松菜の煮浸し	米 鮭 たら・玉ねぎ・人参・片栗粉 小松菜・玉ねぎ・片栗粉
9	月	七倍粥 スープ さげの煮物 二色煮	米 いんげん さげ・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 豆腐のあんかけ キャベツの煮浸し	米 玉ねぎ 豆腐・いんげん・人参・片栗粉 キャベツ・片栗粉
10	火	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 胡瓜のやわらか煮	米 小松菜 豆腐・玉ねぎ・白菜・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ ささみの照り煮 白菜のやわらか煮	米 人参 鶏ささみ・小松菜・玉ねぎ・片栗粉 白菜・片栗粉
11	水	七倍粥 スープ ささみと野菜の味噌煮 大根の煮物	米 鮭 鶏ささみ・小松菜・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 白身魚の煮物 小松菜のやわらか煮	米 玉ねぎ かれい・大根・人参・片栗粉 小松菜・人参・片栗粉
12	木	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 胡瓜のやわらか煮	米 小松菜 かれい・白菜・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 白菜のやわらか煮	米 玉ねぎ 豆腐・人参・小松菜・片栗粉 白菜・玉ねぎ
13	金	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 二色煮	米 鮭 豆腐・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 白身魚の煮物 キャベツの煮浸し	米 玉ねぎ たら・大根・人参・片栗粉 キャベツ
14	土	七倍粥 スープ ささみの煮物 ブロッコリーのやわらか煮	米 じゃが芋 鶏ささみ・ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 ほうれん草の煮浸し	米 玉ねぎ たら・ブロッコリー・じゃが芋・片栗粉 ほうれん草・人参
15	日	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 大根のやわらか煮	米 いんげん 豆腐・玉ねぎ・南瓜・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ ささみと野菜の煮物 南瓜の煮物	米 鮭 鶏ささみ・人参・大根・片栗粉 南瓜・玉ねぎ・片栗粉

日	曜日	午前	材料	午後	材料
16	月	七倍粥 スープ 白身魚の味噌煮 二色煮	米 鮭 かれい・玉ねぎ・キャベツ・片栗粉 大根・胡瓜	七倍粥 スープ ささみと野菜の煮物 キャベツの煮浸し	米 人参 鶏ささみ・大根・玉ねぎ・片栗粉 キャベツ・片栗粉
17	火	七倍粥 スープ ささみの照り煮 胡瓜のやわらか煮	米 じゃが芋 鶏ささみ・トマト・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 じゃが芋のやわらか煮	米 鮭 豆腐・人参・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋・人参・片栗粉
18	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 二色煮	米 人参 豆腐・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 人参・胡瓜	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 キャベツの煮浸し	米 鮭 たら・胡瓜・玉ねぎ・片栗粉 キャベツ
19	木	七倍粥 スープ さげと野菜の煮物 大根のやわらか煮	米 キャベツ さげ・ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 大根・胡瓜	七倍粥 スープ 豆腐のスープ煮 ほうれん草の煮浸し	米 大根 豆腐・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 ほうれん草・人参・片栗粉
20	金	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮	米 じゃが芋 豆腐・玉ねぎ・小松菜・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 白身魚のあんかけ 青菜の煮浸し	米 玉ねぎ たら・ブロッコリー・人参・片栗粉 小松菜・片栗粉
21	土	七倍粥 スープ ささみの照り煮 二色煮	米 人参 鶏ささみ・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 キャベツのやわらか煮	米 鮭 豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 キャベツ・人参・片栗粉
22	日	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 大根の煮物	米 鮭 豆腐・玉ねぎ・青梗菜・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ さげと野菜の煮物 青梗菜の煮浸し	米 玉ねぎ さげ・大根・人参・片栗粉 青梗菜・玉ねぎ・片栗粉
23	月	七倍粥 スープ たら煮物 胡瓜のやわらか煮	米 いんげん たら・人参・さつま芋・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 豆腐のあんかけ さつま芋の煮物	米 鮭 豆腐・人参・玉ねぎ・片栗粉 さつま芋・片栗粉
24	火	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 じゃが芋 豆腐・人参・白菜・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ ささみの照り煮 じゃが芋の煮物	米 玉ねぎ 鶏ささみ・ブロッコリー・人参・片栗粉 じゃが芋・片栗粉
25	水	七倍粥 スープ ささみと野菜の煮物 大根の煮物	米 白菜 鶏ささみ・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 白身魚の煮物 キャベツの煮浸し	米 大根 かれい・白菜・人参・片栗粉 キャベツ・玉ねぎ・片栗粉
26	木	七倍粥 スープ かれいの煮物 ブロッコリーの煮浸し	米 鮭 かれい・玉ねぎ・小松菜・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ ささみのスープ煮 小松菜のやわらか煮	米 玉ねぎ 鶏ささみ・ブロッコリー・人参・片栗粉 小松菜・玉ねぎ・片栗粉
27	金	七倍粥 スープ ささみのくず煮 胡瓜のやわらか煮	米 玉ねぎ 鶏ささみ・ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し	米 玉ねぎ 豆腐・玉ねぎ・人参・片栗粉 ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉
28	土	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 大根の煮物	米 鮭 たら・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ ささみの煮物 キャベツの煮浸し	米 人参 鶏ささみ・大根・玉ねぎ・片栗粉 キャベツ
29	日	七倍粥 スープ ささみのくず煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 じゃが芋 鶏ささみ・いんげん・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物	米 いんげん かれい・人参・ブロッコリー・片栗粉 じゃが芋・人参・片栗粉
30	月	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 二色野菜の煮物	米 鮭 たら・小松菜・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ ささみのくず煮 小松菜の煮浸し	米 玉ねぎ 鶏ささみ・人参・大根・片栗粉 小松菜・片栗粉

\*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。  
\*だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。  
\*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油を使用しています。

