



2019年10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	火	七倍粥 スープ ささみのトマト煮 大根のやわらか煮	米 お豆腐 鶏ささみ・トマト・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参・片栗粉	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 青菜のやわらか煮	米 玉ねぎ 豆腐・大根・人参・片栗粉 青菜・片栗粉
2	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物	米 玉ねぎ たら・ほうれん草・人参・片栗粉 ブロッコリー・人参	煮込みうどん ほうれん草の煮渡し 人参のやわらか煮	うどん・鶏ささみ・大根・玉ねぎ ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 人参・片栗粉
3	木	七倍粥 スープ ささみのスープ煮 二色煮	米 じゃが芋 鶏ささみ・白菜・玉ねぎ・片栗粉 人参・胡瓜	七倍粥 スープ 豆腐のあんかけ 白菜の煮渡し	米 お豆腐 豆腐・人参・玉ねぎ・片栗粉 白菜・片栗粉
4	金	七倍粥 スープ 豆腐の野菜の煮物 胡瓜のやわらか煮	米 白菜 豆腐・青菜・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 白身魚のあんかけ 青菜の煮渡し	米 人参 かだい・玉ねぎ・白菜・片栗粉 青菜・片栗粉
5	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 お豆腐 鶏ささみ・さつまいも・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 豆腐の味噌煮 さつまいもの煮物	米 玉ねぎ 豆腐・人参・ブロッコリー・片栗粉 さつまいも・人参・片栗粉
6	日	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 二色煮	米 白菜 豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 じゃが芋のやわらか煮	米 玉ねぎ たら・白菜・人参・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ・片栗粉
7	月	七倍粥 スープ 白身魚の煮物 大根のやわらか煮	米 いんげん かだい・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 キャベツの煮渡し	米 大根 豆腐・いんげん・人参・片栗粉 キャベツ・片栗粉
8	火	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 胡瓜のやわらか煮	米 玉ねぎ 豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ ささみの照り煮 じゃが芋のやわらか煮	米 人参 鶏ささみ・胡瓜・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋・片栗粉
9	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の味噌煮 二色煮	米 白菜 かだい・ほうれん草・人参・片栗粉 大根・人参	煮込みうどん ほうれん草のやわらか煮 白菜の煮渡し	うどん・人参・鶏ささみ・玉ねぎ ほうれん草・人参・片栗粉 白菜・片栗粉
10	木	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 お豆腐 たら・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 豆腐の煮物 キャベツのやわらか煮	米 人参 豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・片栗粉
11	金	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 人参のやわらか煮	米 じゃが芋 豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 人参・胡瓜	七倍粥 スープ 白身魚の煮物 ほうれん草の煮渡し	米 玉ねぎ ほうれん草・じゃが芋・人参・片栗粉 ほうれん草
12	土	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 ブロッコリーの煮渡し	米 キャベツ たら・人参・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・人参	煮込みうどん 青菜の煮渡し 人参のやわらか煮	うどん・しらす・キャベツ・青菜 青菜・人参・片栗粉
13	日	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 大根の煮物	米 じゃが芋 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ ささみの煮物 ほうれん草の煮渡し	米 お豆腐 鶏ささみ・人参・大根・片栗粉 ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉
14	月	七倍粥 スープ たら味噌煮 胡瓜のやわらか煮	米 お豆腐 たら・玉ねぎ・白菜・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ ささみのトマト煮 白菜の煮渡し	米 人参 鶏ささみ・トマト・玉ねぎ・片栗粉 白菜・片栗粉
15	火	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 玉ねぎ 鶏ささみ・じゃが芋・人参・片栗粉 ブロッコリー・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 人参 豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋・片栗粉
16	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 二色煮	米 玉ねぎ たら・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参	味噌煮込みうどん キャベツの煮渡し 白菜のやわらか煮	うどん・鶏ささみ・玉ねぎ・人参 キャベツ・片栗粉 白菜・人参・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。

日	曜日	午前	材料	午後	材料
17	木	七倍粥 スープ 鮭と野菜の煮物 大根のやわらか煮	米 お豆腐 さけ・小松菜・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 豆腐のスープ煮 小松菜のやわらか煮	米 大根 豆腐・人参・玉ねぎ・片栗粉 小松菜・人参・片栗粉
18	金	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 二色煮	米 お豆腐 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・片栗粉 大根・胡瓜	七倍粥 スープ 白身魚のあんかけ 青菜の煮渡し	米 玉ねぎ かだい・大根・人参・片栗粉 ほうれん草・片栗粉
19	土	七倍粥 スープ ささみの照り煮 大根の煮物	米 じゃが芋 鶏ささみ・ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	煮込みうどん ほうれん草の煮渡し じゃが芋の煮物	うどん・しらす・玉ねぎ・人参 ほうれん草・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ・片栗粉
20	日	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 胡瓜のやわらか煮	米 さつまいも 豆腐・玉ねぎ・キャベツ・片栗粉 胡瓜・大根	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 キャベツの煮渡し	米 お豆腐 かだい・胡瓜・人参・片栗粉 キャベツ・玉ねぎ・片栗粉
21	月	七倍粥 スープ たら味噌煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 お豆腐 たら・玉ねぎ・ほうれん草・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 豆腐のあんかけ ほうれん草のやわらか煮	米 玉ねぎ 豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 ほうれん草・人参・片栗粉
22	火	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 二色煮	米 玉ねぎ 豆腐・人参・キャベツ・片栗粉 カリフラワー・胡瓜	七倍粥 スープ ささみの照り煮 キャベツのやわらか煮	米 お豆腐 鶏ささみ・カリフラワー・人参・片栗粉 キャベツ・片栗粉
23	水	七倍粥 スープ 白身魚の煮物 二色煮	米 ほうれん草 鶏ささみ・南瓜・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・人参	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 ほうれん草の煮渡し	うどん・しらす・玉ねぎ・ブロッコリー 南瓜 ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉
24	木	七倍粥 スープ ささみの照り煮 ブロッコリーの煮渡し	米 キャベツ かだい・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 お豆腐 鶏ささみ・キャベツ・人参・片栗粉 小松菜・玉ねぎ・片栗粉
25	金	七倍粥 スープ ささみのくず煮 大根の煮物	米 お豆腐 鶏ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 じゃが芋のやわらか煮	米 玉ねぎ 豆腐・大根・人参・片栗粉 じゃが芋
26	土	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 二色煮	米 小松菜 たら・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	味噌煮込みうどん キャベツのやわらか煮 小松菜の煮渡し	うどん・鶏ささみ・人参・玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 小松菜
27	日	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 人参のやわらか煮	米 お豆腐 鶏ささみ・人参・玉ねぎ・片栗粉 大根・ブロッコリー	七倍粥 スープ しらすと野菜の煮物 人参の煮物	米 大根 しらす・玉ねぎ・ブロッコリー 人参
28	月	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 胡瓜のやわらか煮	米 お豆腐 鮭・ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ ささみのくず煮 ほうれん草の煮渡し	米 玉ねぎ 鶏ささみ・人参・玉ねぎ・片栗粉 ほうれん草
29	火	七倍粥 スープ ささみの照り煮 大根の煮物	米 人参 鶏ささみ・小松菜・玉ねぎ・片栗粉 大根・胡瓜	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 小松菜のやわらか煮	米 大根 豆腐・玉ねぎ・人参・片栗粉 小松菜
30	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮渡し	米 キャベツ たら・白菜・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・人参	煮込みうどん 白菜の煮渡し キャベツのやわらか煮	うどん・鶏ささみ・ブロッコリー・玉ねぎ 白菜・玉ねぎ・片栗粉 キャベツ・片栗粉
31	木	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 二色煮	米 南瓜 たら・小松菜・玉ねぎ・片栗粉 人参・胡瓜	七倍粥 スープ ささみのくず煮 小松菜の煮渡し	米 人参 鶏ささみ・南瓜・玉ねぎ・片栗粉 小松菜・片栗粉

