



# 2019年11月 離乳食(中期)予定献立表



日	曜日	午前	材料	午後	材料
1	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・いんげん・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 麩 豆腐・玉ねぎ・人参・片栗粉 ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉
2	土	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 大根の煮物	米 麩 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・片栗粉
3	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 麩 鶏ささみ・小松菜・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 青梗菜の煮浸し	米 玉ねぎ かれない・人参・ブロッコリー・片栗粉 小松菜・玉ねぎ・片栗粉
4	月	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮	米 麩 たら・いんげん・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ ささみのくず煮 キャベツの煮浸し	米 玉ねぎ 鶏ささみ・人参・大根・片栗粉 キャベツ・片栗粉
5	火	七倍粥 スープ ささみの煮物 二色煮	米 麩 鶏ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 大根のやわらか煮	米 じゃが芋 豆腐・玉ねぎ・人参・片栗粉 大根・片栗粉
6	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 大根の煮物	米 玉ねぎ たら・小松菜・人参・片栗粉 大根・人参	煮込みうどん 小松菜の煮浸し 人参のやわらか煮	うどん・鶏ささみ・大根・玉ねぎ 小松菜・玉ねぎ・片栗粉 人参・片栗粉
7	木	七倍粥 スープ ささみのスープ煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 麩 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 キャベツの煮浸し	米 人参 豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 キャベツ・片栗粉
8	金	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 二色煮	米 じゃが芋 豆腐・人参・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・大根	七倍粥 スープ 白身魚のあんかけ じゃが芋のやわらか煮	米 人参 かれない・玉ねぎ・大根・片栗粉 じゃが芋・片栗粉
9	土	七倍粥 スープ ささみの照り煮 胡瓜のやわらか煮	米 キャベツ 鶏ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 豆腐の味噌煮 キャベツの煮浸し	米 玉ねぎ 豆腐・人参・じゃが芋・片栗粉 キャベツ・片栗粉
10	日	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 二色煮	米 白菜 豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・大根	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮	米 大根 たら・白菜・人参・片栗粉 ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉
11	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 かれない・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 キャベツの煮浸し	米 大根 豆腐・いんげん・人参・片栗粉 キャベツ・片栗粉
12	火	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 胡瓜のやわらか煮	米 麩 豆腐・玉ねぎ・小松菜・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ ささみの照り煮 小松菜のやわらか煮	米 人参 鶏ささみ・胡瓜・玉ねぎ・片栗粉 小松菜・片栗粉
13	水	七倍粥 スープ 白身魚と野菜の味噌煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 青梗菜 かれない・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・人参	煮込みうどん キャベツのやわらか煮 青梗菜の煮浸し	うどん・人参・鶏ささみ・玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 青梗菜・片栗粉
14	木	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 二色煮	米 キャベツ かれない・いんげん・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・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 麩 豆腐・玉ねぎ・人参・片栗粉 キャベツ・玉ねぎ・片栗粉
15	金	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮物	米 かぶ 豆腐・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・胡瓜	七倍粥 スープ 白身魚の煮物 かぶの煮物	米 キャベツ かれない・玉ねぎ・人参・片栗粉 かぶ・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。

## 瑞江わんぱく保育園

曜日	午前	材料	午後	材料
16 土	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮	米 白菜 たら・人参・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	煮込みうどん 白菜の煮浸し かぼちゃのやわらか煮	うどん・しらす・人参・玉ねぎ 白菜・片栗粉 かぼちゃ・片栗粉
17 日	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 二色煮	米 小松菜 豆腐・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 麩 鶏ささみ・人参・小松菜・片栗粉 キャベツ・玉ねぎ・片栗粉
18 月	七倍粥 スープ たら味噌煮 胡瓜のやわらか煮	米 麩 たら・玉ねぎ・キャベツ・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ ささみと野菜の煮物 人参のやわらか煮	米 キャベツ 鶏ささみ・胡瓜・玉ねぎ・片栗粉 人参・片栗粉
19 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 ささみ・南瓜・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 かぼちゃのやわらか煮	米 人参 豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 かぼちゃ・片栗粉
20 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・白菜・人参・片栗粉 大根・ブロッコリー	味噌煮込みうどん キャベツの煮浸し 人参のやわらか煮	うどん・鶏ささみ・玉ねぎ・大根 キャベツ・片栗粉 人参・片栗粉
21 木	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 胡瓜のやわらか煮	米 麩 鮭・小松菜・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・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 玉ねぎ 豆腐・人参・玉ねぎ・片栗粉 小松菜・人参・片栗粉
22 金	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 大根の煮物	米 麩 豆腐・玉ねぎ・キャベツ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 白身魚のあんかけ キャベツの煮浸し	米 玉ねぎ かれない・人参・片栗粉 キャベツ・片栗粉
23 土	七倍粥 スープ ささみの照り煮 二色煮	米 キャベツ 鶏ささみ・小松菜・玉ねぎ・片栗粉 大根・胡瓜	煮込みうどん 小松菜の煮浸し キャベツのやわらか煮	うどん・しらす・大根・人参 小松菜・片栗粉 キャベツ・玉ねぎ・片栗粉
24 日	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 胡瓜のやわらか煮	米 いんげん 豆腐・玉ねぎ・じゃが芋・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 麩 かれない・いんげん・人参・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ・片栗粉
25 月	七倍粥 スープ 鮭の煮物 ブロッコリーのやわらか煮	米 麩 鮭・玉ねぎ・キャベツ・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 豆腐のあんかけ キャベツのやわらか煮	米 玉ねぎ 豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 キャベツ・人参・片栗粉
26 火	七倍粥 スープ 豆腐のくず煮 カリフラワーのやわらか煮	米 キャベツ 豆腐・人参・玉ねぎ・片栗粉 カリフラワー・胡瓜	七倍粥 スープ ささみの照り煮 いんげんのやわらか煮	米 麩 鶏ささみ・キャベツ・人参・片栗粉 いんげん・片栗粉
27 水	七倍粥 スープ ささみと野菜の煮物 大根の煮物	米 キャベツ 鶏ささみ・人参・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 キャベツの煮浸し	うどん・しらす・玉ねぎ・大根 じゃが芋 キャベツ・片栗粉
28 木	七倍粥 スープ かれないの煮物 胡瓜のやわらか煮	米 キャベツ かれない・玉ねぎ・小松菜・片栗粉 胡瓜・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 麩 鶏ささみ・キャベツ・人参・片栗粉 小松菜・玉ねぎ・片栗粉
29 金	七倍粥 スープ ささみのくず煮 二色煮	米 麩 鶏ささみ・ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 大根・胡瓜	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮	米 玉ねぎ 豆腐・大根・人参・片栗粉 ほうれん草・片栗粉
30 土	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮	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 小松菜の煮浸し	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・片栗粉

