



2019年12月 離乳食(中期)予定献立表



日	曜日	午前	材料	午後	材料
1	日	七倍粥 スープ ささみのくす煮 胡瓜のやわらか煮	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 しらすと野菜煮 かぶの煮物	米 玉ねぎ しらすと・人参・白菜・片栗粉 かぶ・片栗粉
2	月	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 二色煮	米 おつゆ鮭 かれい・なす・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ ささみのくす煮 茄子の煮物	米 玉ねぎ 鶏ささみ・人参・玉ねぎ・片栗粉 なす
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 豆腐のくす煮 じゃが芋のやわらか煮	米 キャベツ 豆腐・玉ねぎ・人参・片栗粉 じゃが芋・片栗粉
4	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 小松菜の煮渡し かぼちゃのやわらか煮	うどん・鶏ささみ・大根・人参 小松菜・人参・片栗粉 かぼちゃ・片栗粉
5	木	七倍粥 スープ ささみのスープ煮 二色煮	米 キャベツ 鶏ささみ・青梗菜・玉ねぎ・片栗粉 大根・胡瓜	七倍粥 スープ 豆腐のあんかけ キャベツの煮渡し	米 青梗菜 豆腐・玉ねぎ・人参・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 おつゆ鮭 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 かぼちゃの煮物	米 おつゆ鮭 豆腐・玉ねぎ・キャベツ・片栗粉 かぼちゃ・片栗粉
7	土	七倍粥 スープ ささみの照り煮 大根のやわらか煮	米 おつゆ鮭 鶏ささみ・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・大根	七倍粥 スープ たら煮物 キャベツの煮渡し	米 玉ねぎ たら・大根・人参・片栗粉 キャベツ・片栗粉
8	日	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 玉ねぎ 豆腐・小松菜・人参・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 白身魚と野菜煮 小松菜の煮渡し	米 おつゆ鮭 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 鮭の煮物 二色煮	米 いんげん 鮭・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 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 豆腐のくす煮 ブロッコリーの煮渡し	米 小松菜 豆腐・玉ねぎ・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 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 鶏ささみと野菜の味噌煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 おつゆ鮭 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 白身魚の煮物 小松菜のやわらか煮	米 玉ねぎ かれい・ブロッコリー・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 胡瓜の煮物	米 いんげん 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・いんげん・片栗粉 白菜・玉ねぎ
13	金	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 大根の煮物	米 おつゆ鮭 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 キャベツの煮渡し	米 人参 たら・小松菜・玉ねぎ・片栗粉 キャベツ
14	土	七倍粥 スープ ささみの煮物 二色煮	米 おつゆ鮭 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 白身魚の照り煮 キャベツの煮渡し	米 玉ねぎ たら・ブロッコリー・人参・片栗粉 キャベツ
15	日	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 大根のやわらか煮	米 いんげん 豆腐・玉ねぎ・かぼちゃ・片栗粉 胡瓜	七倍粥 スープ ささみと野菜煮 かぼちゃのやわらか煮	米 おつゆ鮭 鶏ささみ・人参・大根・片栗粉 かぼちゃ・片栗粉
16	月	七倍粥 スープ 白身魚の味噌煮 二色煮	米 おつゆ鮭 かれい・玉ねぎ・キャベツ・片栗粉 大根・胡瓜	七倍粥 スープ ささみと野菜煮 キャベツの煮渡し	米 人参 鶏ささみ・大根・玉ねぎ・片栗粉 キャベツ・片栗粉

*材料の入荷状況や配量・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

日	曜日	午前	材料	午後	材料
17	火	七倍粥 スープ ささみの照り煮 胡瓜の煮物	米 じゃが芋 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 豆腐のくす煮 じゃが芋のやわらか煮	米 おつゆ鮭 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 人参のやわらか煮	米 おつゆ鮭 豆腐・キャベツ・玉ねぎ・片栗粉 人参・ブロッコリー	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 小松菜のやわらか煮	米 キャベツ たら・小松菜・人参・片栗粉 小松菜
19	木	七倍粥 スープ ささみの照り煮 大根のやわらか煮	米 おつゆ鮭 鮭・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 かぼちゃのやわらか煮	米 大根 豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 かぼちゃ
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・小松菜・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・人参	七倍粥 スープ 白身魚のあんかけ 白菜の煮渡し	米 玉ねぎ たら・ブロッコリー・人参・片栗粉 白菜・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・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 じゃが芋のやわらか煮	米 さつま芋 豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋・人参・片栗粉
22	日	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 大根の煮物	米 おつゆ鮭 豆腐・玉ねぎ・青梗菜・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ 鮭と野菜の煮物 青梗菜の煮渡し	米 玉ねぎ 鮭・大根・人参・片栗粉 青梗菜・片栗粉
23	月	七倍粥 スープ 白身魚の煮物 胡瓜のやわらか煮	米 さよさや かれい・人参・ほうれん草・片栗粉 胡瓜・人参	七倍粥 スープ 豆腐のあんかけ ほうれん草の煮渡し	米 じゃが芋 豆腐・人参・玉ねぎ・片栗粉 ほうれん草
24	火	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 二色煮	米 キャベツ 豆腐・人参・白菜・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ ささみの照り煮 キャベツの煮渡し	米 玉ねぎ 鶏ささみ・白菜・人参・片栗粉 キャベツ・片栗粉
25	水	七倍粥 スープ ささみと野菜の煮物 胡瓜のやわらか煮	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 白身魚の煮物 ブロッコリーの煮渡し	米 おつゆ鮭 かれい・白菜・人参・片栗粉 ブロッコリー・片栗粉
26	木	七倍粥 スープ かれいの煮物 ブロッコリーの煮物	米 おつゆ鮭 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 ささみのくす煮 二色煮	米 玉ねぎ 鶏ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・大根	七倍粥 スープ 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮渡し	米 じゃが芋 豆腐・大根・人参・片栗粉 白菜・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 おつゆ鮭 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 キャベツのやわらか煮	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 ささみのくす煮 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 じゃが芋のやわらか煮	米 玉ねぎ かれい・ブロッコリー・人参・片栗粉 じゃが芋
30	月	七倍粥 スープ 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮	米 おつゆ鮭 たら・小松菜・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	七倍粥 スープ ささみのくす煮 小松菜の煮渡し	米 玉ねぎ 鶏ささみ・人参・大根・片栗粉 小松菜・片栗粉
31	火	七倍粥 スープ ささみのトマト煮 二色煮	米 おつゆ鮭 鶏ささみ・トマト・玉ねぎ・片栗粉 大根・胡瓜	七倍粥 スープ 豆腐のくす煮 茄子の煮物	米 大根 豆腐・玉ねぎ・人参・片栗粉 なす・片栗粉

