



※人参・玉ねぎ・青菜は、ほぼ毎日使用しています。  
 ※中期食の肉はすべて鶏ささみひき肉になります。  
 ※卵については、完了食のみ使用しています。

午前中のおやつ  
 (中期食・後期食の飲み物は麦茶になります)  
 月：麦茶、くだもの 火：麦茶、ヨーグルト  
 水：牛乳、菓子 木：麦茶、菓子  
 金：牛乳、くだもの  
 ※献立の都合上、変更する場合があります。

平成29年度  
 みしま中央保育園

|    |   | 昼食                               |                                  |                                 |
|----|---|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 日  | 曜 | 離乳中期                             | 離乳後期                             | 離乳完了期                           |
| 1  | 木 | おかゆ 青菜のみそ汁 キャベツのそぼろ煮             | おかゆ 青菜のみそ汁 キャベツのそぼろ煮             | おかゆ 青菜のみそ汁 白身魚の香味ソース            |
| 2  | 金 | おかゆ 豆腐のみそ汁 ツナとじゃがいもの煮物           | おかゆ 豆腐のみそ汁 ツナとじゃがいもの煮物           | ごはん ツナっぱふりかけ わかめのみそ汁 揚げ豚のきのこソース |
| 5  | 月 | おかゆのそぼろあんかけ キャベツのみそ汁 肉じゃが        | おかゆのそぼろあんかけ キャベツのみそ汁 肉じゃが        | 五穀ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが おひたし          |
| 6  | 火 | 五目おじや 玉ねぎのみそ汁 さつまいも煮             | 五目おじや 玉ねぎのみそ汁 さつまいも煮             | きんぴらどん かき玉スープ わかめサラダ            |
| 7  | 水 | おかゆ 大根汁 白身魚の野菜あんかけ               | おかゆ 大根汁 白身魚の野菜あんかけ               | ごはん とん汁 白身魚のごまだれ ミントマト          |
| 8  | 木 | 煮込みうどん ポテトのチーズ蒸し くだもの            | 煮込みうどん ポテトのチーズ蒸し くだもの            | 冷やし中華 ポテトのチーズ蒸し くだもの            |
| 9  | 金 | パンがゆ オニオンスープ キャベツのそぼろあん          | パンがゆ オニオンスープ キャベツのそぼろあん          | ホットドック オニオンスープ キャベツのそぼろあん       |
| 12 | 月 | ゆかりがゆ 豆腐のみそ汁 やわらか肉だんごのうま煮        | ゆかりがゆ 豆腐のみそ汁 やわらか肉だんごのうま煮        | ゆかりごはん なめこのみそ汁 やわらか肉だんごのうま煮     |
| 13 | 火 | おかゆ 白玉のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮            | おかゆ 白玉のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮            | ごはん 白玉のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮           |
| 14 | 水 | おかゆ えのきのみそ汁 白身魚もやしあんかけ           | おかゆ えのきのみそ汁 白身魚もやしあんかけ           | ごはん 豆腐のみそ汁 白身魚もやしあんかけ           |
| 15 | 木 | スープパグッティ さつまいもの甘煮                | スープパグッティ さつまいもの甘煮                | ミートソースパグッティ さつまいもの甘煮            |
| 16 | 金 | 洋風おじや 肉じゃが じゃがいものチーズ蒸し           | 洋風おじや 肉じゃが じゃがいものチーズ蒸し           | カレーライス チーズサラダ くだもの              |
| 19 | 月 | おかゆ じゃがいものみそ汁 鶏肉のさっぱり煮           | おかゆ じゃがいものみそ汁 鶏肉のさっぱり煮           | ごはん 油揚げのみそ汁 鶏肉とじゃがいものさっぱり煮      |
| 20 | 火 | おかゆ 玉ねぎのみそ汁 白身魚のおろしソース           | おかゆ 玉ねぎのみそ汁 白身魚のおろしソース           | ごはん 玉ねぎのみそ汁 白身魚のおろしソース          |
| 21 | 水 | おかゆ 青菜のみそ汁 キャベツと里いもの煮物           | おかゆ 青菜のみそ汁 キャベツと里いもの煮物           | 親子丼 きのこのみそ汁 キャベツと里いもの煮物         |
| 22 | 木 | あんかけうどん ささみとじゃがいものうま煮 くだもの       | あんかけうどん ささみとじゃがいものうま煮 くだもの       | 冷やしうどん ささみとじゃがいものうま煮 くだもの       |
| 23 | 金 | おかゆ 青菜のみそ汁 ひじき煮                  | おかゆ 青菜のみそ汁 ひじき煮                  | ごはん なすのみそ汁 ひじき煮                 |
| 26 | 月 | おかゆのそぼろあんかけ 野菜スープ                | おかゆのそぼろあんかけ 野菜スープ                | ピビンバ わかめスープ ナムル                 |
| 27 | 火 | 五目おじや もやしのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮         | 五目おじや もやしのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮         | 昆布の炊き込みご飯 もやしのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮    |
| 28 | 水 | 洋風おじや じゃがいもスープ さつまいもとひき肉の煮物 くだもの | 洋風おじや じゃがいもスープ さつまいもとひき肉の煮物 くだもの | タコライス 野菜スープ くだもの                |
| 29 | 木 | おかゆ 大根のみそ汁 ツナとキャベツの煮物            | おかゆ 大根のみそ汁 ツナとキャベツの煮物            | ごはん 大根のみそ汁 ツナとキャベツの煮物           |
| 30 | 金 | 煮込みうどん 切干大根のやわらか煮 くだもの           | 煮込みうどん 切干大根のやわらか煮 くだもの           | ネパトろうどん 切干大根のやわらか煮 くだもの         |

