

後期食（9～11ヶ月頃）の献立表

かつしか風の保育園

日	26 月	27 火	28 水	1 木	2 金	3 土					
前	(5倍粥) <そぼろ煮> 豚ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <炒め煮> 生わかめ レタス きゅうり 塩 ごま油	(5倍粥) <煮魚> 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <切干煮> 切干大根 人参 きゅうり 醤油	(5倍粥) <鶏の含め煮> 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <味増汁> 大根 玉ねぎ 人参 昆布 味噌 <炒め煮> じゃが芋 きゅうり もやし 塩 ごま油	(5倍粥) <煮魚> かじき 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <野菜スープ> 人参 玉ねぎ 昆布 塩 <炒め煮> 切干大根 ひじき きゅうり 醤油	(5倍粥) <煮魚> かじき 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <野菜スープ> 人参 玉ねぎ 昆布 味噌 <お浸し> キャベツ 人参 いんげん 醤油	(5倍粥) <豆腐煮> 絹豆腐 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <野菜スープ> キャベツ 人参 いんげん 昆布 塩 <スティック> きゅうり 人参 塩	(5倍粥) <そぼろ煮> 豚ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <野菜スープ> 人参 玉ねぎ 昆布 塩 <含め煮> じゃが芋 玉ねぎ 醤油				
午	(ツナの含め煮) ツナ缶 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <含め煮> 南瓜 人参 醤油	(5倍粥) <ささ身煮> 鶏ささ身 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <含め煮> じゃが芋 南瓜 醤油	(5倍粥) <野菜スープ> 人参 玉ねぎ もやし 昆布 塩 (バナナ)	(5倍粥) <煮魚> かれい 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <野菜スープ> じゃが芋 もやし 玉ねぎ 昆布 塩 <スティック> 大根 人参 塩	(5倍粥) <そぼろ煮> 豚ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 味噌 <含め煮> じゃが芋 人参 醤油	(5倍粥) <豆腐煮> 木綿豆腐 青のり 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <野菜スープ> キャベツ 人参 玉ねぎ 昆布 味噌 <オレンジ>	(5倍粥) <鶏の含め煮> 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <お浸し> キャベツ もやし 醤油	(5倍粥) <野菜スープ> ツナ缶 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <スティック> きゅうり 人参 塩	(5倍粥) <野菜スープ> じゃが芋 玉ねぎ かぶ・葉 昆布 塩 (バナナ)	(5倍粥) <大豆の含め煮> 大豆缶 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <含め煮> じゃが芋 人参 醤油	(5倍粥) <野菜スープ> じゃが芋 南瓜 玉ねぎ ビーマン 昆布 塩 <オレンジ>
おたより	【今月のメニューより】 <炒め煮> 野菜を手づかみできる大きさに切る（スティック状や大き目のさいの目など） 少量の塩を入れ、野菜が軟らかくなったら、ごま油を風味が付く程度に少し加える ひと煮立ちしたら完成										

後期食（9～11ヶ月頃）の献立表

日	19 月	20 火	21 水	22 木	9 金	23 金	24 土	
前	(5倍粥) <煮魚> かじき 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <含め煮> 人参 いんげん 醤油	(5倍粥) <鶏の含め煮> 鶏もも肉 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <サラダ煮> きゅうり トマト レタス 塩	(5倍粥) <納豆煮> ひきわり納豆 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <味増汁> キャベツ 玉ねぎ さつま芋 味噌	(5倍粥) <豆腐煮> 木綿豆腐 青のり 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <味増汁> 小松菜 人参 玉ねぎ 味噌	(5倍粥) <そぼろ煮> 豚ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <スティック> 人参 きゅうり 塩	(5倍粥) <煮魚> 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <スティック> 人参 きゅうり 塩	(5倍粥) <大豆の含め煮> 大豆缶 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <含め煮> じゃが芋 玉ねぎ 醤油	<すまし汁> 大根 人参 玉ねぎ 昆布 醤油
午	<そぼろ煮> 豚ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <野菜スープ> 人参 いんげん じゃが芋 昆布 味噌	(5倍粥) <ツナの含め煮> ツナ缶 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <野菜スープ> トマト レタス 玉ねぎ 昆布 塩	(5倍粥) <煮魚> かれい 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <野菜スープ> 人参 もやし 玉ねぎ 昆布 塩 <オレンジ>	(5倍粥) <そぼろ煮> 豚ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <お浸し> 小松菜 人参 きゅうり 醤油	(5倍粥) <豆腐煮> 木綿豆腐 青のり 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <野菜スープ> キャベツ 人参 玉ねぎ 昆布 味噌 <りんご>	(5倍粥) <豆腐ハンバーグ> 木綿豆腐 鶏ひき肉 塩 片栗粉 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <野菜スープ> 玉ねぎ じゃが芋 もやし 昆布 塩 (バナナ)	(5倍粥) <ツナの含め煮> ツナ缶 砂糖 醤油 片栗粉 昆布 塩 <スティック> 大根 人参 塩	<野菜スープ> じゃが芋 玉ねぎ 昆布 塩 <オレンジ>
おたより	【今月のメニューより】 <豆腐煮> 木綿豆腐はさいの目に切る 小鍋に湯を沸かし、少量の砂糖を入れ豆腐を入れる 風味が付く程度に少量の醤油を入れ、豆腐が煮えたら青のりを加える ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける							