

2020年05月 離乳食献立表

大宮みちのこ保育園

		完了食	後期食	中期食	初期食
1日	昼食	御飯 鶏肉のさっぱり煮(鶏肉・大根) にんじんのじゃこごまあえ(もやし・きぬさや) みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(鶏肉・大根) にんじんのしらすあえ(もやし) みそ汁(キャベツ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(大根) にんじんのしらす軟煮(にんじん・しらす) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ かれないのとろとろ煮(大根) 野菜ペースト(にんじん・しらす) スープ(キャベツ・人参)
	午後	大学いも 牛乳	大学いも スープ(大根)	さつまいもの軟煮 スープ(大根)	さつまいもペースト スープ(大根)
2日	昼食	ツナトマトスパゲティ(ツナ缶・玉ねぎ) コンソメスープ(じゃがいも・にんじん・しめじ)	ツナトマトスパゲティ(ツナ缶・玉ねぎ) コンソメスープ(じゃがいも・にんじん・しめじ)	うどんのとろとろ煮(しらす・玉ねぎ・にんじん) 野菜スープ(じゃがいも・にんじん)	うどんのとろとろ煮(しらす・玉ねぎ・にんじん) 野菜スープ(じゃがいも・にんじん)
	午後	わかめおにぎり 牛乳	わかめ軟飯 スープ(玉ねぎ)	おかゆ スープ(玉ねぎ)	おかゆ スープ(玉ねぎ)
7日	昼食	ドライカレー(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) フレッシュサラダ(キャベツ・きゅうり・人参)	軟飯 鶏ひき肉の野菜煮(玉ねぎ・にんじん) 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん) スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	おかゆ 鶏ささみの野菜煮(玉ねぎ・にんじん) 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん) スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	おかゆ かれないと野菜煮(玉ねぎ・にんじん) 野菜ペースト(きゅうり・にんじん) スープ(玉ねぎ・ほうれん草)
	午後	にんじんケーキ 牛乳	にんじんケーキ スープ(大根)	おかゆ スープ(大根)	おかゆ スープ(大根)
8日	昼食	御飯 豚肉のすき焼き風煮物(豚肉・白菜・にんじん・えのき・ねぎ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・にんじん・きゅうり) みそ汁(こまつな・わかめ)	軟飯 豚肉のすき焼き風煮物(豚肉・白菜・にんじん・えのき・ねぎ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・にんじん・きゅうり) みそ汁(こまつな・わかめ)	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮物(鶏ひき肉・白菜・にんじん) 野菜煮(かぼちゃ・にんじん・きゅうり) スープ(こまつな)	おかゆ カレー野菜の煮物(白菜・にんじん) 野菜ペースト(かぼちゃ・にんじん・きゅうり) スープ(こまつな)
	午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(白菜・人参)	パン粥 スープ(白菜・人参)	パン粥 スープ(白菜・人参)
9日	昼食	てりやき野菜丼(鶏肉・もやし・にんじん・キャベツ) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	てりやき野菜丼(鶏肉・もやし・にんじん・キャベツ) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	おかゆ(鶏ささみ・にんじん・キャベツ) スープ(玉ねぎ)	おかゆ(カレイ・にんじん・キャベツ) スープ(玉ねぎ)
	午後	りんごジャムパン 牛乳	りんごジャムパン スープ(キャベツ・にんじん)	おかゆ スープ(キャベツ・にんじん)	おかゆ スープ(キャベツ・にんじん)
11日	昼食	わかめ御飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え(小松菜・にんじん・コーン) みそ汁(たまねぎ)	わかめ軟飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え(小松菜・にんじん・コーン) みそ汁(たまねぎ)	おかゆ かれないのとろとろ煮 小松菜の軟煮(小松菜・にんじん) スープ(たまねぎ)	おかゆ かれないのとろとろ煮 野菜ペースト(小松菜・にんじん) スープ(たまねぎ)
	午後	お好み焼き 牛乳	お好み焼き スープ(小松菜・にんじん)	パン粥 スープ(小松菜・にんじん)	パン粥 スープ(小松菜・にんじん)
12日	昼食	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め(玉ねぎ・人参・ピーマン) 野菜サラダ(キャベツ・きゅうり・人参) みそ汁(じゃがいも・豆腐・ねぎ)	軟飯 豚肉と野菜炒め(玉ねぎ・人参・ピーマン) 野菜サラダ(キャベツ・きゅうり・人参) みそ汁(じゃがいも・豆腐・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみと野菜の軟煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(じゃがいも・豆腐)	おかゆ カレイと野菜の軟煮(玉ねぎ・人参) 野菜ペースト(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(じゃがいも・豆腐)
	午後	オレンジゼリー 牛乳	オレンジゼリー スープ(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ スープ(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ スープ(キャベツ・にんじん)
13日	昼食	御飯 さわらのごま照り焼き キャベツのおかか和え(ほうれん草・人参) みそ汁(もやし・人参・にら)	軟飯 かれないのごま照り焼き キャベツのおかか和え(ほうれん草・人参) みそ汁(もやし・人参・にら)	おかゆ かれないのとろとろ煮 キャベツの軟煮(ほうれん草・人参) スープ(人参・キャベツ)	おかゆ かれないのとろとろ煮 野菜ペースト(小松菜・ほうれん草・人参) スープ(人参・キャベツ)
	午後	シュガートースト 牛乳	シュガートースト スープ(人参・ほうれん草)	パン粥 スープ(人参・ほうれん草)	パン粥 スープ(人参・ほうれん草)
14日	昼食	御飯 豚肉の生姜焼き(玉ねぎ) ひじきの煮物(さつまいも・ちくわ・人参) みそ汁(だいこん・玉ねぎ・ねぎ・わかめ)	軟飯 豚肉の生姜焼き(玉ねぎ) ひじきの煮物(さつまいも・ちくわ・人参) みそ汁(だいこん・玉ねぎ・ねぎ・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) さつまいもの煮物(さつまいも・人参) みそ汁(だいこん・玉ねぎ)	おかゆ かれないのとろとろ煮(玉ねぎ) さつまいもペースト(さつまいも・人参) みそ汁(だいこん・玉ねぎ)
	午後	かぼちゃもち 牛乳	かぼちゃもち スープ(玉ねぎ・さつまいも)	おかゆ(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ・さつまいも)	おかゆ(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ・さつまいも)
15日	昼食	御飯 野菜マーボー豆腐(豚・玉ねぎ・なす・ピーマン) 小松菜とツナのごま和え(もやし・にんじん) 麩のすまし汁(えのき・ねぎ・わかめ)	軟飯 野菜マーボー豆腐(豚・玉ねぎ・なす・ピーマン) 小松菜とツナのごま和え(もやし・にんじん) 麩のすまし汁(えのき・ねぎ・わかめ)	おかゆ 野菜と豆腐のとろとろ煮(しらす・玉ねぎ・なす) 小松菜の軟煮(小松菜・にんじん) 麩のすまし汁	おかゆ 野菜と豆腐のとろとろ煮(しらす・玉ねぎ) 野菜ペースト(小松菜・にんじん) 麩のすまし汁
	午後	じゃがいものチーズ焼き 牛乳	じゃがいものチーズ焼き スープ(小松菜・玉ねぎ)	おかゆ(じゃがいも) スープ(小松菜・玉ねぎ)	おかゆ(じゃがいも) スープ(小松菜・玉ねぎ)
16日	昼食	チャーハン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) もやしスープ(にら・人参)	軟チャーハン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) もやしスープ(にら・人参)	おかゆ(玉ねぎ・人参) カレイのとろとろ煮 スープ(ほうれん草・人参)	おかゆ(玉ねぎ・人参) カレイのとろとろ煮 スープ(ほうれん草・人参)
	午後	おにぎり(わかめ) 牛乳	軟飯(わかめ) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ スープ(玉ねぎ・人参)
18日	昼食	野菜たっぷりピビンパ井(豚・切干大根・人参・もやし・小松菜) さつま芋のレモン煮 わかめスープ(豆腐・玉ねぎ・ねぎ)	軟飯 肉野菜和え(豚・切干大根・人参・もやし・小松菜) さつま芋の煮物 わかめスープ(豆腐・玉ねぎ・ねぎ)	おかゆ かれないと野菜の軟煮(かれない・大根・人参・小松菜) さつま芋の軟煮 スープ(豆腐・玉ねぎ)	おかゆ かれないと野菜の軟煮(かれない・大根・人参・小松菜) さつま芋ペースト スープ(豆腐・玉ねぎ)
	午後	ミートマカロニ 牛乳	ミートマカロニ(軟) スープ(玉ねぎ・小松菜)	おかゆ スープ(玉ねぎ・小松菜)	おかゆ スープ(玉ねぎ・小松菜)
19日	昼食	御飯 鮭の西京焼き きんぴらごぼう(人参・しらたき・さつまあげ) 豆腐みそ汁(こまつな・油揚げ)	軟飯 鮭の西京焼き 野菜のうま煮(大根・人参) 豆腐みそ汁(こまつな)	おかゆ かれないのとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・人参) 豆腐スープ(こまつな)	おかゆ かれないのとろとろ煮 野菜ペースト(大根・人参) 豆腐スープ(こまつな)
	午後	チーズおかわおにぎり 牛乳	軟飯(チーズ) スープ(大根・人参)	おかゆ(人参) スープ(大根・人参)	おかゆ(人参) スープ(大根・人参)

		完了食	後期食	中期食	初期食
20日	昼食	赤飯 松風焼き(玉ねぎ・人参) はるさめともやしのソテー(人参・もやし) 豆腐すまし汁(豆腐・小松菜・人参)	軟飯 松風焼き(玉ねぎ・人参) はるさめともやしのソテー(人参・もやし) 豆腐すまし汁(豆腐・小松菜・人参)	おかゆ 鶏ささみと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) にんじん軟煮(人参・大根) 豆腐すまし汁(豆腐・小松菜・人参)	おかゆ しらすと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) にんじんペースト(大根) 豆腐すまし汁(豆腐・小松菜・人参)
	午後	バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)
21日	昼食	御飯 鶏肉のごまみそ焼 せん野菜サラダ(きゅうり・大根・人参) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のごまみそ焼 せん野菜サラダ(きゅうり・大根・人参) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ)	おかゆ かれないのとろとろ煮 野菜の軟煮(きゅうり・大根・人参) スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	おかゆ かれないのとろとろ煮 野菜ペースト(きゅうり・大根・人参) スープ(玉ねぎ・ほうれん草)
	午後	焼きそば(豚・キャベツ・人参・ピーマン) 牛乳	焼きそば(豚・キャベツ・人参・ピーマン) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ スープ(玉ねぎ・人参)
22日	昼食	御飯 炒り豆腐(鶏・ひじき・しいたけ・人参・玉ねぎ) はるさめサラダ(きゅうり・にんじん・もやし) みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・えのき)	軟飯 炒り豆腐(鶏・ひじき・しいたけ・人参・玉ねぎ) はるさめサラダ(きゅうり・にんじん・もやし) みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・えのき)	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(ささみ・豆腐・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん) スープ(さつまいも・玉ねぎ)	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(しらす・豆腐・人参・玉ねぎ) 野菜ペースト(きゅうり・にんじん) スープ(さつまいも・玉ねぎ)
	午後	お惣菜ケーキ(キャベツ・人参・ツナ・チーズ) 牛乳	お惣菜ケーキ(キャベツ・人参・ツナ・チーズ) スープ(人参・さつまいも)	パン粥 スープ(人参・さつまいも)	パン粥 スープ(人参・さつまいも)
23日	昼食	カレーライス(じゃがいも・玉ねぎ・人参・豚) もやしの塩昆布ナムル(人参)	軟飯 野菜煮(じゃがいも・玉ねぎ・人参・豚) もやしのナムル(人参) スープ(人参・玉ねぎ)	おかゆ 野菜煮(じゃがいも・玉ねぎ・人参・鶏ささみ) 野菜の軟煮(人参・大根) スープ(人参・玉ねぎ)	おかゆ 野菜煮(じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらす) 野菜ペースト(人参・大根) スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	コーンおにぎり 牛乳	軟飯(コーン) スープ(じゃがいも・玉ねぎ)	おかゆ スープ(じゃがいも・玉ねぎ)	おかゆ スープ(じゃがいも・玉ねぎ)
25日	昼食	御飯 豚肉の豆苗炒め(もやし・もやしの中華風和え物(人参・小松菜) けんちん汁(豆腐・油揚げ・大根・ごぼう・ねぎ)	軟飯 豚肉もやし炒め もやしの中華風和え物(人参・小松菜) けんちん汁(豆腐・大根・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(人参・小松菜) スープ(豆腐・大根)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜ペースト(人参・小松菜) スープ(豆腐・大根)
	午後	チヂミ(豚・にら・玉ねぎ) 牛乳	チヂミ(豚・にら・玉ねぎ・人参) スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)
26日	昼食	御飯 かじきの甘酢ソース 切干大根の旨煮(人参・油揚げ) みそ汁(キャベツ・えのき)	軟飯 かじきの甘酢ソース 切干大根の旨煮(人参) みそ汁(キャベツ・えのき)	おかゆ かれないのとろとろ煮 大根の軟煮(大根・人参) スープ(キャベツ)	おかゆ かれないのとろとろ煮 野菜ペースト(大根・人参) スープ(キャベツ)
	午後	黒ごまおからクッキー 牛乳	トースト スープ(キャベツ・人参)	パン粥 スープ(キャベツ・人参)	パン粥 スープ(キャベツ・人参)
27日	昼食	御飯 厚揚げのそぼろあん(鶏・玉ねぎ・人参・えのき) ちくわともやしのサラダ(きゅうり・人参) みそ汁(かぼちゃ・なす・ねぎ)	軟飯 豆腐そぼろあん(鶏・玉ねぎ・人参・えのき) もやしのサラダ(きゅうり・人参) みそ汁(かぼちゃ・なす・ねぎ)	おかゆ 豆腐そぼろあん(鶏ささみ・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(かぼちゃ・なす)	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(しらす・玉ねぎ・人参) 野菜ペースト(きゅうり・人参) スープ(かぼちゃ)
	午後	ゆかりおにぎり 牛乳	軟飯 スープ(人参・玉ねぎ)	おかゆ スープ(人参・玉ねぎ)	おかゆ スープ(人参・玉ねぎ)
28日	昼食	菜飯ごはん タンダーチキン ブロッコリーのソテー(人参・しめじ) みそ汁(たまねぎ・もやし・わかめ)	軟飯 鶏肉のてりやき ブロッコリーのソテー(人参・しめじ) みそ汁(たまねぎ・もやし・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 ブロッコリーの軟煮(人参) スープ(たまねぎ)	おかゆ カレイのとろとろ煮 ブロッコリーペースト(人参) スープ(たまねぎ)
	午後	コーン蒸しパン 牛乳	コーン蒸しパン スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)
29日	昼食	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン) きゃべつとゆかり和え 押し麦のスープ(玉ねぎ・人参・しめじ)	軟飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン) きゃべつとゆかり和え 押し麦のスープ(玉ねぎ・人参・しめじ)	おかゆ 鶏ささみと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参・キャベツ) きゃべつと人参の軟煮 スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参・キャベツ) 野菜ペースト(キャベツ・人参) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	チーズポパイケーキ 牛乳	チーズポパイケーキ スープ(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ スープ(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ スープ(キャベツ・玉ねぎ)
30日	昼食	ハヤシライス(玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・豚) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) バナナ	軟飯 野菜煮(玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・豚) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) バナナ	おかゆ 野菜煮(玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・鶏ささみ) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) バナナ	おかゆ 野菜煮(玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・カレイ) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) バナナ
	午後	クラッカーサンド 牛乳	トースト スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)