

2020年04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	カレーライス(豚・じゃがいも・玉ねぎ・人参) もやし中華風和え物(人参・小松菜) りんご	軟飯 豚肉と野菜の煮物(豚・じゃがいも・玉ねぎ・人参) もやし中華風和え物(人参・小松菜) スープ(キャベツ・人参) りんご煮	おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物(じゃがいも・玉ねぎ・人参) やわらか煮(人参・小松菜) スープ(キャベツ・人参) りんご煮	おかゆ 野菜煮(じゃがいも・玉ねぎ・人参) やわらか煮(人参・小松菜) スープ(キャベツ・人参) りんご煮
	午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(玉ねぎ・小松菜)	おかゆ(人参) スープ(玉ねぎ・小松菜)	おかゆ(人参) スープ(玉ねぎ・小松菜)
2日	昼食	御飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの和風サラダ(きゅうり・人参) みそ汁(だいこん・玉ねぎ・わかめ)	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの和風サラダ(きゅうり・人参) みそ汁(だいこん・玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物(じゃがいも・人参) キャベツのやわらか煮(きゅうり・人参) みそ汁(だいこん・玉ねぎ)	おかゆ しらすと野菜煮(じゃがいも・人参) キャベツのやわらか煮(きゅうり・人参) みそ汁(だいこん・玉ねぎ)
	午後	パン粉クッキー(干しブドウ) 牛乳	パン粉クッキー(干しブドウ) スープ(人参・キャベツ)	おかゆ(じゃがいも) スープ(人参・キャベツ)	おかゆ(じゃがいも) スープ(人参・キャベツ)
3日	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ) ごぼうの和え物(人参・コーン・ツナ) みそ汁(キャベツ・人参・あげ・わかめ)	軟飯 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ) 野菜の和え物(人参・コーン・ツナ) みそ汁(キャベツ・人参・わかめ)	おかゆ かたひのりとろろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・きゅうり) みそ汁(キャベツ・人参)	おかゆ かたひのりとろろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・きゅうり) みそ汁(キャベツ・人参)
	午後	蒸しパン(黒糖なし) 牛乳	蒸しパン スープ(玉ねぎ・キャベツ)	おかゆ(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ・キャベツ)	おかゆ(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ・キャベツ)
4日	昼食	ハヤシライス(豚・たまねぎ・じゃがいも・にんじん) きゅうりだいこんのピクルス(赤ピーマン)	ハヤシライス(豚・たまねぎ・じゃがいも・にんじん) きゅうりだいこんのピクルス(赤ピーマン)	おかゆ 鶏ひき肉のそぼろ煮(たまねぎ・じゃがいも・にんじん) きゅうりだいこんの軟煮 スープ(ほうれん草)	おかゆ しらすのとろろ煮(たまねぎ・じゃがいも・にんじん) きゅうりだいこんの軟煮 スープ(ほうれん草)
	午後	おにぎり(しらすチーズ) 牛乳	軟飯(しらすチーズ) スープ(大根・人参)	おかゆ(しらす) スープ(大根・人参)	おかゆ(しらす) スープ(大根・人参)
6日	昼食	御飯 揚げ豆腐(卵・鶏・しいたけ・人参) 切干し大根ともやしの炒め物(ピーマン・ちくわ) みそ汁(チンゲンサイ・人参・コーン)	軟飯 揚げ豆腐(卵・鶏・しいたけ・人参) 切干し大根ともやしの炒め物(ピーマン) みそ汁(チンゲンサイ・人参・コーン)	おかゆ 豆腐のくず煮(鶏ひき肉・人参) 大根の炒め煮(玉ねぎ) みそ汁(チンゲンサイ・人参)	おかゆ 豆腐のくず煮(しらす・人参) 大根の炒め煮(玉ねぎ) みそ汁(ほうれん草・人参)
	午後	スコーン(あんこなし) 牛乳	スコーン(あんこなし) スープ(人参・かぶ)	おかゆ(玉ねぎ) スープ(人参・かぶ)	おかゆ(玉ねぎ) スープ(人参・かぶ)
7日	昼食	御飯 鶏肉のコンフレック焼き はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	軟飯 鶏肉のコンフレック焼き はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ 鶏ひき肉のとろろ煮(コーン・レーク・大根・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ しらすのとろろ煮(大根・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
	午後	ホットケーキ(いちごジャム) 牛乳	ホットケーキ(いちごジャム) スープ(人参・玉ねぎ)	おかゆ(キャベツ) スープ(人参・玉ねぎ)	おかゆ(キャベツ) スープ(人参・玉ねぎ)
8日	昼食	御飯 ポークチャップ(たまねぎ) さつまいもサラダ(じゃがいも・きゅうり・人参・おから) 中華スープ(もやし・人参・にら)	軟飯 豚肉のケチャップ炒め(たまねぎ) ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・人参) 中華スープ(もやし・人参・にら)	おかゆ かたひのりとろろ煮(大根) じゃがいもの軟煮(じゃがいも・人参) 野菜スープ(人参・玉ねぎ)	おかゆ かたひのりとろろ煮(大根) じゃがいもの軟煮(じゃがいも・人参) 野菜スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	フルーツサンド(ヨーグルト・バナナ・もも・みかん) 牛乳	フルーツサンド(ヨーグルト・バナナ・もも・みかん) スープ(じゃがいも・人参)	おかゆ(大根) スープ(じゃがいも・人参)	おかゆ(大根) スープ(じゃがいも・人参)
9日	昼食	たけのこ御飯(あげ・人参・しいたけ) さわらのみそ照り焼き ほうれん草の白あえ(人参・ひじき・豆腐) 麩のすまし汁(えのき・ねぎ)	軟飯 かたひのみそ照り焼き ほうれん草の白あえ(人参・ひじき・豆腐) 麩のすまし汁(えのき・ねぎ)	おかゆ かたひのりとろろ煮(玉ねぎ) ほうれん草の豆腐和え(人参・豆腐) 麩のすまし汁	おかゆ かたひのりとろろ煮(玉ねぎ) ほうれん草の豆腐和え(人参・豆腐) 麩のすまし汁
	午後	芋もち(みたらし) 牛乳	芋もち(みたらし) スープ(ほうれん草・人参)	じゃがいものつぶし煮 スープ(ほうれん草・人参)	じゃがいものつぶし煮 スープ(ほうれん草・人参)
10日	昼食	あんかけ焼きそば(豚・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ) にんじんとツナのシリシリ(ピーマン) じゃがいもとのりの中華スープ(はるさめ・ねぎ)	あんかけ焼きそば(豚・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ) にんじんとツナのシリシリ(ピーマン) じゃがいもとのりの中華スープ(はるさめ・ねぎ)	あんかけうどん(キャベツ・にんじん・玉ねぎ) にんじんとかたひの軟煮 じゃがいものスープ	とろろあんかけうどん(キャベツ・にんじん・玉ねぎ) にんじんとかたひの軟煮 じゃがいものスープ
	午後	しらすのライスピザ(玉ねぎ・ピーマン) 牛乳	軟飯(しらす・玉ねぎ・ピーマン) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ(しらす) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ(しらす) スープ(玉ねぎ・人参)
11日	昼食	マーボー豆腐丼(豚・ピーマン・ねぎ) 野菜スープ(キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	マーボー豆腐丼(豚・ピーマン・ねぎ) 野菜スープ(キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	おかゆ かたひのりとろろ煮(大根・人参) 野菜の軟煮(大根・人参) 野菜スープ(キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	おかゆ かたひのりとろろ煮(大根・人参) 野菜の軟煮(大根・人参) 野菜スープ(キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参)
	午後	ブアマンケーキ(ココアなし) 牛乳	ブアマンケーキ(ココアなし) スープ(キャベツ)	おかゆ(人参) スープ(キャベツ・じゃがいも)	おかゆ(人参) スープ(キャベツ・じゃがいも)
13日	昼食	御飯 炒り豆腐(鶏・ひじき・しいたけ・人参・玉ねぎ) かわりきんぴら(大根・人参・さつま揚げ・きぬさや) みそ汁(キャベツ・人参・わかめ)	軟飯 炒り豆腐(鶏・ひじき・しいたけ・人参・玉ねぎ) かわりきんぴら(大根・人参・きぬさや) みそ汁(キャベツ・人参・わかめ)	おかゆ 豆腐の軟煮(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ) 野菜のやわらか煮(大根・人参) みそ汁(キャベツ・人参)	おかゆ 豆腐の軟煮(しらす・人参・玉ねぎ) 野菜のやわらか煮(大根・人参) みそ汁(キャベツ・人参)
	午後	チーズちぢみ(豚・にら・玉ねぎ・人参) 牛乳	チーズちぢみ(豚・にら・玉ねぎ・人参) スープ(大根・人参)	おかゆ(玉ねぎ) スープ(大根・人参)	おかゆ(玉ねぎ) スープ(大根・人参)
14日	昼食	御飯 鮭のパン粉焼き じゃがいものりチーズ炒め みそ汁(もやし・あげ・人参)	軟飯 鮭のパン粉焼き じゃがいものりチーズ炒め みそ汁(もやし・人参)	おかゆ かたひのあんかけ(玉ねぎ) じゃがいもの軟煮 みそ汁(人参)	おかゆ かたひのあんかけ(玉ねぎ) じゃがいもの軟煮 みそ汁(人参)
	午後	おやつ焼きそば(キャベツ・人参・ピーマン・豚) 牛乳	おやつ焼きそば(キャベツ・人参・ピーマン・豚) スープ(じゃがいも)	うどんのとろろ煮(キャベツ・人参) スープ(じゃがいも)	うどんのとろろ煮(キャベツ・人参) スープ(じゃがいも)

※野菜スティックが毎日つきます

		完了食	後期食	中期食	初期食
15日	昼食	赤飯 ハンバーグ(豚・玉ねぎ・キャベツ) アスパラガスと人参のソテー(もやし・しめじ) 豆腐スープ(わかめ・ねぎ)	軟飯 ハンバーグ(豚・玉ねぎ・キャベツ) 人参のソテー(もやし・しめじ) 豆腐スープ(わかめ・ねぎ)	おかゆ 鶏ひき肉のそぼろ煮(玉ねぎ・キャベツ) かぼちゃと人参の軟煮 豆腐スープ(ほうれん草)	おかゆ しらすのとろろ煮(玉ねぎ・キャベツ) かぼちゃと人参の軟煮 豆腐スープ(ほうれん草)
	午後	ココアケーキ(ココアなし) 牛乳	ココアケーキ(ココアなし) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ(かぼちゃ) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ(かぼちゃ) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
16日	昼食	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め(白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン) 厚揚げのサラダ(もやし・きゅうり・キャベツ・にんじん) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・にんじん)	軟飯 豚肉と春雨の野菜炒め(白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン) 厚揚げのサラダ(もやし・きゅうり・キャベツ・にんじん) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・にんじん)	おかゆ かたひの野菜の軟煮(白菜・玉ねぎ・人参) 豆腐のとろろ煮(きゅうり・キャベツ・にんじん) みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	おかゆ かたひの野菜の軟煮(白菜・玉ねぎ・人参) 豆腐のとろろ煮(きゅうり・キャベツ・にんじん) みそ汁(玉ねぎ・にんじん)
	午後	スイートポテト 牛乳	スイートポテト スープ(白菜)	さつまいものくずし煮 スープ(白菜)	さつまいものくずし煮 スープ(白菜)
17日	昼食	御飯 鶏肉のごまみそ焼 パスタサラダ(きゅうり・キャベツ・人参) 豆腐すまし汁(えのき・人参・ほうれん草)	軟飯 鶏肉のごまみそ焼 パスタサラダ(きゅうり・キャベツ・人参) 豆腐すまし汁(えのき・人参・ほうれん草)	おかゆ かたひのあんかけ(玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) 豆腐すまし汁(人参・ほうれん草)	おかゆ かたひのあんかけ(玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) 豆腐すまし汁(人参・ほうれん草)
	午後	じゃがいものクッキー 牛乳	じゃがいものクッキー スープ(キャベツ)	じゃがいものやわらか煮 スープ(キャベツ)	じゃがいものやわらか煮 スープ(キャベツ)
18日	昼食	肉みそラーメン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) フルーツヨーグルト(みかん・バナナ・パイナップル)	肉みそラーメン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) フルーツヨーグルト(みかん・バナナ・パイナップル)	とろろうどん(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(大根・人参) バナナ	とろろうどん(しらす・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(大根・人参) バナナ
	午後	おにぎり(塩昆布) 牛乳	軟飯(人参) スープ(玉ねぎ・ピーマン)	おかゆ(人参) スープ(玉ねぎ・大根)	おかゆ(人参) スープ(玉ねぎ・大根)
20日	昼食	御飯 豚肉の香味焼き(ねぎ) せん野菜サラダ(きゅうり・大根・人参) 中華スープ(チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しいたけ)	軟飯 豚肉の香味焼き(ねぎ) せん野菜サラダ(きゅうり・大根・人参) 中華スープ(チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しいたけ)	おかゆ かたひのあんかけ(ほうれん草) 野菜の軟煮(きゅうり・大根・人参) スープ(チンゲン菜・人参・玉ねぎ)	おかゆ かたひのあんかけ(ほうれん草) 野菜の軟煮(きゅうり・大根・人参) スープ(ほうれん草・人参・玉ねぎ)
	午後	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ蒸しパン スープ(大根・人参)	おかゆ(ほうれん草) スープ(大根・人参)	おかゆ(ほうれん草) スープ(大根・人参)
21日	昼食	中華丼(白菜・人参・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・かまぼこ) ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)	中華丼(白菜・人参・玉ねぎ・しいたけ) ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)	おかゆ(白菜・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ(白菜・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	バナナおやつパン(ヨーグルト) 牛乳	バナナおやつパン(ヨーグルト) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	パン粥 バナナ スープ(キャベツ・玉ねぎ)	パン粥 バナナ スープ(キャベツ・玉ねぎ)
22日	昼食	御飯 豆腐ナゲット(鶏・玉ねぎ) ほうれん草の中華風お浸し(切干・もやし・人参) みそ汁(キャベツ・人参・あげ)	軟飯 豆腐ナゲット(鶏・玉ねぎ) ほうれん草の中華風お浸し(切干・もやし・人参) みそ汁(キャベツ・人参)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ) ほうれん草の軟煮(大根・人参) みそ汁(キャベツ・人参)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮(しらす・玉ねぎ) ほうれん草の軟煮(大根・人参) みそ汁(キャベツ・人参)
	午後	スティックさつまいも 牛乳	スティックさつまいも スープ(ほうれん草・玉ねぎ)	さつまいものココロ煮 スープ(ほうれん草・玉ねぎ)	さつまいものココロ煮 スープ(ほうれん草・玉ねぎ)
23日	昼食	御飯 たらのねぎみそ焼き ブロッコリーのチキンサラダ(ささみ・人参・コーン) 豆腐のすまし汁(大根・人参・わかめ)	軟飯 たらのねぎみそ焼き ブロッコリーのチキンサラダ(ささみ・人参・コーン) 豆腐のすまし汁(大根・人参)	おかゆ かたひのあんかけ(玉ねぎ) ブロッコリーの軟煮(人参) 豆腐のすまし汁(大根・人参)	おかゆ かたひのあんかけ(玉ねぎ) ブロッコリーの軟煮(人参) 豆腐のすまし汁(大根・人参)
	午後	ロッククッキー(コーンフレーク・ほろふどう) 牛乳	ホットケーキ(干しぶどう) スープ(大根・人参)	おかゆ(ブロッコリー) スープ(大根・人参)	おかゆ(ブロッコリー) スープ(大根・人参)
24日	昼食	御飯 豆腐と青菜のチャンプルー(豚・チンゲンサイ・卵) 大豆とひじきのサラダ(きゅうり・人参) みそ汁(なめこ・だいこん・ねぎ)	軟飯 豆腐と青菜のチャンプルー(豚・チンゲンサイ・卵) 大豆とひじきのサラダ(きゅうり・人参) みそ汁(なめこ・だいこん・ねぎ)	おかゆ 豆腐と青菜のとろろ煮(チンゲンサイ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) みそ汁(だいこん)	おかゆ 豆腐と青菜のとろろ煮(ほうれん草) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) みそ汁(だいこん)
	午後	お好み焼き(豚・キャベツ・干しエビ・ねぎ) 牛乳	お好み焼き(豚・キャベツ・ねぎ) スープ(人参・ほうれん草)	おかゆ(キャベツ) スープ(人参・ほうれん草)	おかゆ(キャベツ) スープ(人参・ほうれん草)
25日	昼食	とん汁うどん(豚・大根・人参・ごぼう・じゃがいも・ねぎ) さつま芋とりのごの甘煮	とん汁うどん(豚・大根・人参・ごぼう・じゃがいも・ねぎ) さつま芋とりのごの甘煮	とろろうどん(大根・人参) さつま芋とりのごのやわらか煮	とろろうどん(大根・人参) さつま芋とりのごのやわらか煮
	午後	ホットケーキ(チーズ) 牛乳	ホットケーキ(チーズ) スープ(じゃがいも・人参)	おかゆ(かぶ) スープ(じゃがいも・人参)	おかゆ(かぶ) スープ(じゃがいも・人参)
27日	昼食	御飯 鶏肉のパン粉焼き はるさめ炒め(白菜・人参・ピーマン・コーン・しいたけ) わかめスープ(キャベツ・わかめ・人参)	軟飯 鶏肉のパン粉焼き はるさめ炒め(白菜・人参・ピーマン・コーン・しいたけ) わかめスープ(キャベツ・わかめ・人参)	おかゆ かたひのとろろ煮(白菜・人参) 野菜の軟煮(白菜・人参) わかめスープ(キャベツ・人参)	おかゆ かたひのとろろ煮(白菜・人参) 野菜の軟煮(白菜・人参) スープ(キャベツ・人参)
	午後	ホットケーキ(りんご) 牛乳	ホットケーキ(りんご) スープ(白菜・人参)	おかゆ りんご煮 スープ(白菜・人参)	おかゆ りんご煮 スープ(白菜・人参)
28日	昼食	たぬきうどん(わかめ・ねぎ・かまぼこ) 厚揚げのそぼろ煮(豚・人参・玉ねぎ) バナナ	うどん(人参・玉ねぎ) 豆腐のそぼろ煮(豚・人参・玉ねぎ) バナナ	とろろうどん(人参・玉ねぎ) 豆腐のそぼろ煮(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ) バナナ	とろろうどん(人参・玉ねぎ) 豆腐のあんかけ(人参・玉ねぎ) バナナ
	午後	チャーハン(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) 牛乳	軟飯(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) スープ(玉ねぎ)	おかゆ(玉ねぎ・人参) スープ(ほうれん草)	おかゆ(玉ねぎ・人参) スープ(ほうれん草)
30日	昼食	御飯 豚肉のトマト煮(玉ねぎ・なす・ピーマン) 切干し大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) 白菜のスープ(しいたけ・玉ねぎ)	軟飯 豚肉のトマト煮(玉ねぎ・なす・ピーマン) 切干し大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) 白菜のスープ(しいたけ・玉ねぎ)	おかゆ かたひのトマト煮(玉ねぎ) 大根の軟煮(きゅうり・人参) 白菜のスープ(玉ねぎ)	おかゆ かたひのトマト煮(玉ねぎ) 大根の軟煮(きゅうり・人参) 白菜のスープ(玉ねぎ)
	午後	チーズポパイケーキ(ほうれん草) 牛乳	チーズポパイケーキ(ほうれん草) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ(ほうれん草) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ(ほうれん草) スープ(玉ねぎ・人参)