

2020年06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 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚・キャベツ・ピーマン・ねぎ) わかめサラダ(きゅうり・キャベツ・人参) 麩のすまし汁(えのき・ねぎ)	軟飯 豚肉とキャベツのみそ炒め(ピーマン・ねぎ) わかめサラダ(きゅうり・キャベツ・人参) わかめ汁(えのき・ねぎ)	おかゆ 鶏ひき肉とキャベツの軟煮(鶏ささみ) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(麩)	おかゆ しらすとキャベツの軟煮 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(麩)
	午後	ナポリタン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) 牛乳	ナポリタン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) 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)
2日	昼食	親子丼(卵・玉ねぎ・鶏・しいたけ・のり) ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(ブロッコリー・きゅうり・ちくわ・コーン・玉ねぎ) みそ汁(豆腐・だいこん・ねぎ・あけ)	親子丼(軟飯)(卵・玉ねぎ・鶏・しいたけ・のり) ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(ブロッコリー・きゅうり・コーン・玉ねぎ) みそ汁(豆腐・だいこん・ねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 ブロッコリーの軟煮(きゅうり・玉ねぎ) スープ(豆腐・だいこん)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 ブロッコリーの軟煮(きゅうり・玉ねぎ) スープ(豆腐・だいこん)
	午後	コーンフレック(ヨーグルト・バナナ) 麦茶	コーンフレック(ヨーグルト・バナナ) スープ(ブロッコリー)	コーンフレック煮(バナナ) スープ(ブロッコリー)	バナナ スープ(ブロッコリー)
3日	昼食	御飯 さわらのもやしあんかけ(ねぎ・もやし・人参) きんぴらごぼう(ごぼう・人参・しらたき・さつまあげ) みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ)	軟飯 かかれいのもやしあんかけ(ねぎ・人参) きんぴら(じゃがいも・人参) みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ)	おかゆ かかれいのあんかけ(人参) 野菜の軟煮(じゃがいも・人参) スープ(大根・玉ねぎ)	おかゆ かかれいのあんかけ(人参) 野菜の軟煮(じゃがいも・人参) スープ(大根・玉ねぎ)
	午後	ボンデケーキ 牛乳	トースト(いちごジャム) スープ(じゃがいも・人参)	パン粥 スープ(じゃがいも・人参)	パン粥 スープ(じゃがいも・人参)
4日	昼食	御飯 マーボー豆腐(豚・ねぎ・人参) もやしとわかめのナムル(人参) 中華スープ(えのき・しめじ・人参・玉ねぎ)	軟飯 マーボー豆腐(豚・ねぎ・人参) もやしとわかめのナムル(人参) 中華スープ(えのき・しめじ・人参・玉ねぎ)	おかゆ 豆腐のあんかけ(鶏ささみ・人参・ほうれん草) 人参と大根の軟煮 スープ(人参・玉ねぎ)	おかゆ 豆腐のあんかけ(ほうれん草・人参) 人参と大根の軟煮 スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	りんごゼリー 牛乳	軟飯 スープ(人参・大根)	おかゆ スープ(人参・大根)	おかゆ スープ(人参・大根)
5日	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) みそ汁(なす・たまねぎ・えのき・わかめ)	軟飯 鶏肉の照り焼き はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) みそ汁(なす・たまねぎ・えのき・わかめ)	おかゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮(鶏ささみ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(なす・たまねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(たまねぎ)
	午後	お好み焼き風パテ(豚・じゃがいも・キャベツ・干しエビ・青のり) 牛乳	ポテト焼き(じゃがいも・キャベツ) スープ(キャベツ・人参)	ポテト焼き(じゃがいも・キャベツ) スープ(キャベツ・人参)	野菜の軟煮(じゃがいも・キャベツ) スープ(キャベツ・人参)
6日	昼食	豚丼(豚・玉ねぎ・小松菜・人参・ねぎ) 野菜スープ(じゃがいも・キャベツ・人参・玉ねぎ)	豚丼(軟飯)(豚・玉ねぎ・小松菜・人参・ねぎ) 野菜スープ(じゃがいも・キャベツ・人参・玉ねぎ)	おかゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮(鶏ささみ・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(玉ねぎ・小松菜・人参) 野菜スープ(じゃがいも・キャベツ・人参・玉ねぎ)	おかゆ 豆腐のあんかけ 野菜の軟煮(玉ねぎ・小松菜・人参) 野菜スープ(じゃがいも・キャベツ・人参・玉ねぎ)
	午後	いちごジャムサンド 牛乳	いちごジャムサンド スープ(小松菜・人参)	パン粥 スープ(小松菜・人参)	パン粥 スープ(小松菜・人参)
8日	昼食	御飯 鶏肉のトマト煮(玉ねぎ・人参・ピーマン) キャベツのごま和え(キャベツ・人参) 野菜スープ(人参・しいたけ・小松菜)	軟飯 鶏肉のトマト煮(玉ねぎ・人参・ピーマン) キャベツのごま和え(キャベツ・人参) 野菜スープ(人参・しいたけ・小松菜)	おかゆ 鶏ひき肉のトマト煮(鶏ささみ・トマト・玉ねぎ・人参) キャベツの軟煮(キャベツ・人参) 野菜スープ(人参・小松菜)	おかゆ しらすとトマト煮(トマト・玉ねぎ・人参) キャベツの軟煮(キャベツ・人参) 野菜スープ(人参・小松菜)
	午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 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)
9日	昼食	おこわ(たけのこ・鶏肉・しいたけ・人参) 厚焼き卵(豚・人参・玉ねぎ・ピーマン) もやしの中華風和え物(人参・小松菜) みそ汁(キャベツ・人参・あけ)	軟飯(鶏肉・しいたけ・人参) 厚焼き卵(豚・人参・玉ねぎ・ピーマン) もやしの中華風和え物(人参・小松菜) みそ汁(キャベツ・人参)	おかゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮(鶏ささみ・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・小松菜) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・小松菜) スープ(キャベツ・人参)
	午後	わかめおにぎり 牛乳	軟飯(わかめ) スープ(小松菜・玉ねぎ)	おかゆ スープ(小松菜・玉ねぎ)	おかゆ スープ(小松菜・玉ねぎ)
10日	昼食	御飯 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮(あげ・人参) みそ汁(小松菜・しめじ・豆腐)	軟飯 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮(人参) みそ汁(小松菜・しめじ・豆腐)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 大根の軟煮(人参・豆腐) スープ(小松菜・豆腐)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 大根の軟煮(人参) スープ(小松菜・豆腐)
	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・小松菜)	パン粥 スープ(人参・小松菜)	パン粥 スープ(人参・小松菜)
11日	昼食	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン) ほうれん草の塩ごま和え(もやし・人参) みそ汁(豆腐・あけ) すいか	軟飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン) ほうれん草の塩ごま和え(もやし・人参) みそ汁(豆腐) すいか	おかゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮(鶏ささみ・玉ねぎ・キャベツ・人参) ほうれん草の軟煮(人参) スープ(豆腐) すいか	おかゆ しらすと野菜の軟煮(玉ねぎ・キャベツ・人参) ほうれん草の軟煮(人参) スープ(豆腐) りんご
	午後	ロックスケーキ 牛乳	ホットケーキ 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)
12日	昼食	御飯 キチンナゲット(鶏・豆腐・玉ねぎ) パスタサラダ(きゅうり・人参・きゃべつ) きのこのスープ(えのき・しめじ・人参・玉ねぎ)	軟飯 キチンナゲット(鶏・豆腐・玉ねぎ) パスタサラダ(きゅうり・人参・きゃべつ) きのこのスープ(えのき・しめじ・人参・玉ねぎ)	おかゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮(鶏ささみ・豆腐・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・きゃべつ) スープ(人参・玉ねぎ)	おかゆ 豆腐のとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・きゃべつ) スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	蒸しパン(さつまいも) 牛乳	蒸しパン スープ(キャベツ・玉ねぎ)	さつまいもの軟煮 スープ(キャベツ・玉ねぎ)	さつまいもの軟煮 スープ(キャベツ・玉ねぎ)
13日	昼食	焼きそば(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) 中華スープ(チンゲン菜)	焼きそば(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) 中華スープ(チンゲン菜)	うどんの軟煮(鶏ささみ・キャベツ・人参) スープ(ほうれん草)	うどんの軟煮(キャベツ・人参) スープ(ほうれん草)
	午後	おにぎり(塩こんぶ) 牛乳	軟飯(菜飯) スープ(人参・キャベツ)	おかゆ スープ(人参・キャベツ)	おかゆ スープ(人参・キャベツ)
15日	昼食	御飯 豚肉と玉ねぎのごま炒め キャベツの和風サラダ(きゅうり・人参) みそ汁(豆腐・だいこん)	軟飯 豚肉と玉ねぎのごま炒め キャベツの和風サラダ(きゅうり・人参) みそ汁(豆腐・だいこん)	おかゆ しらすと野菜のあんかけ(玉ねぎ) キャベツの軟煮(きゅうり・人参) スープ(豆腐・だいこん)	おかゆ しらすと野菜のあんかけ(玉ねぎ) キャベツの軟煮(きゅうり・人参) スープ(豆腐・だいこん)
	午後	ラザニア 牛乳	トースト スープ(大根・玉ねぎ)	パン粥 スープ(大根・玉ねぎ)	パン粥 スープ(大根・玉ねぎ)

		完了食	後期食	中期食	初期食
16日	昼食	御飯 鶏肉のバーベキューソース だいこんと昆布の酢の物(きゅうり・人参) みそ汁(たまねぎ・こまつな)	軟飯 鶏ひき肉のとろとろ煮(鶏ささみ) だいこんと昆布の酢の物(きゅうり・人参) みそ汁(たまねぎ・こまつな)	おかゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮(鶏ささみ) だいこんの軟煮(きゅうり・人参) スープ(たまねぎ・こまつな)	おかゆ しらすととろとろ煮(ほうれん草) だいこんの軟煮(きゅうり・人参) スープ(たまねぎ・こまつな)
	午後	チーズちぢみ 牛乳	チーズちぢみ スープ(大根・小松菜)	おかゆ スープ(大根・小松菜)	おかゆ スープ(大根・小松菜)
17日	昼食	赤飯 和風きのこハンバーグ(豚ひき肉・玉ねぎ・しめじ) せん野菜サラダ(きゅうり・キャベツ・人参) はるさめスープ(チンゲン菜)	軟飯 和風きのこハンバーグ(豚ひき肉・玉ねぎ・しめじ) せん野菜サラダ(きゅうり・キャベツ・人参) はるさめスープ(チンゲン菜)	おかゆ 鶏ひき肉と野菜のあんかけ(鶏ささみ・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(ほうれん草)	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(ほうれん草)
	午後	ホットケーキ(豆腐) 牛乳	ホットケーキ(豆腐) 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)
18日	昼食	御飯 かじきのケチャップ煮 和風マカロニサラダ(きゅうり・人参・キャベツ・ツナ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	軟飯 かじきのケチャップ煮 和風マカロニサラダ(軟)(きゅうり・人参・キャベツ・ツナ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キャベツ) みそ汁(じゃが芋)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キャベツ) みそ汁(じゃが芋)
	午後	フルーツポンチ(バナナ・もも缶・りんご・みかん缶・りんご) 牛乳	フルーツポンチ(バナナ・もも缶・りんご・みかん缶・りんご) スープ(キャベツ・人参)	りんごのくたくた煮 バナナ スープ(キャベツ・人参)	りんごのくたくた煮 バナナ スープ(キャベツ・人参)
19日	昼食	肉みそうどん(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ) 粉ふきいも(じゃがいも) バナナ	肉みそうどん(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ) 粉ふきいも(じゃがいも) バナナ	おかゆ 豆腐のあんかけ(ほうれん草・人参) 人参と大根の軟煮 スープ(人参・玉ねぎ)	おかゆ 豆腐のあんかけ(ほうれん草・人参) 粉ふきいも(じゃがいも) バナナ
	午後	ごまおにぎり 牛乳	軟飯 スープ(じゃがいも・人参)	おかゆ スープ(じゃがいも・人参)	おかゆ スープ(じゃがいも・人参)
20日	昼食	カレーライス(豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) フレッシュサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参)	軟飯 野菜の煮物(鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) フレッシュサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮(鶏ささみ・じゃがいも・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ しらすと野菜の煮物(じゃがいも・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参)
	午後	クラッカーサンド (りんごジャム) 牛乳	トースト(りんごジャム) スープ(じゃがいも・人参)	パン粥 スープ(じゃがいも・人参)	パン粥 スープ(じゃがいも・人参)
22日	昼食	御飯 豚肉のみそ井(豚肉・人参・チンゲン菜・玉ねぎ) もやしとわかめのナムル(人参) けんちん汁(大根・人参・ごぼう・豆腐・油揚げ・ねぎ)	軟飯 豚肉のみそ井(豚肉・人参・チンゲン菜・玉ねぎ) もやしとわかめのナムル(人参) けんちん汁(大根・人参・豆腐・ねぎ)	おかゆ 豆腐のあんかけ 野菜の軟煮(玉ねぎ・小松菜・人参) 野菜スープ(じゃがいも・キャベツ・人参・玉ねぎ)	おかゆ 豆腐のあんかけ(ほうれん草・人参) 野菜の軟煮(人参・大根) スープ(大根・人参・豆腐)
	午後	バナナアップルケーキ 牛乳	バナナアップルケーキ 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)
23日	昼食	御飯 ボークビーンズ(豚肉・ゆで大豆・じゃがいも・人参・玉ねぎ) 切干し大根のサラダ(人参・きゅうり) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ)	軟飯 ボークビーンズ(豚肉・ゆで大豆・じゃがいも・人参・玉ねぎ) 切干し大根のサラダ(人参・きゅうり) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮(鶏ささみ・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・小松菜) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ しらすととろとろ煮(しらすと・じゃがいも・人参・玉ねぎ) 大根の軟煮(人参・きゅうり) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
	午後	かぼちゃの団子(干しぶどう) 牛乳	かぼちゃの軟煮 スープ(人参・玉ねぎ)	かぼちゃの軟煮 スープ(人参・玉ねぎ)	かぼちゃの軟煮 スープ(人参・玉ねぎ)
24日	昼食	えだまめ御飯 さけの酒蒸し(玉ねぎ・えのき) ひじきの煮物(人参・油揚げ・さやえんどう) みそ汁(さつま芋・ねぎ)	軟飯(軟飯) えだまめ御飯(軟飯) ひじきの煮物(人参・油揚げ・さやえんどう) みそ汁(さつま芋・ねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・きゅうり) スープ(さつま芋)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・きゅうり) スープ(さつま芋)
	午後	チーズおにぎり 牛乳	軟飯(おから) 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)
25日	昼食	御飯 肉豆腐(豚肉・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・えのき) にんじんのじゃこごまあえ(もやし・さやえんどう) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	軟飯 肉豆腐(豚肉・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・えのき) にんじんのじゃこごまあえ(もやし・さやえんどう) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 豆腐のあんかけ(鶏ささみ・玉ねぎ・ほうれん草) にんじんのしらすあえ(大根) スープ(玉ねぎ)	おかゆ 豆腐のあんかけ(玉ねぎ・ほうれん草) にんじんのしらすあえ(大根) スープ(玉ねぎ)
	午後	ポップコーン(カレー塩) バナナ 牛乳	ホットケーキ(バナナ) スープ(人参・ほうれん草)	バナナ スープ(人参・ほうれん草)	バナナ スープ(人参・ほうれん草)
26日	昼食	御飯 鶏肉のレモン焼き チンゲン菜のとろみ炒め(人参・えのき) 五目汁(だいこん・ごぼう・かぼちゃ・ねぎ・油揚げ)	軟飯 鶏肉のレモン焼き チンゲン菜のとろみ炒め(人参・えのき) 五目汁(だいこん・ごぼう・かぼちゃ・ねぎ・油揚げ)	おかゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮(鶏ささみ・人参・玉ねぎ) チンゲン菜のとろみ炒め(人参・えのき) 五目汁(だいこん・かぼちゃ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(鶏ささみ・人参・玉ねぎ) ほうれん草のしらすあえ(人参) スープ(だいこん・かぼちゃ)
	午後	あじさいゼリー 牛乳	軟飯 スープ(人参・かぼちゃ)	おかゆ スープ(人参・かぼちゃ)	おかゆ スープ(人参・かぼちゃ)
27日	昼食	ミートスパゲティ(豚ひき肉・玉ねぎ・人参) きのこのスープ(えのき・しめじ・たまねぎ・人参)	軟飯(軟飯) 豚ひき肉・玉ねぎ・人参 きのこのスープ(えのき・しめじ・たまねぎ・人参)	とろみうどん(鶏ささみ・玉ねぎ・人参) スープ(たまねぎ・人参)	とろみうどん(しらすと・玉ねぎ・人参) スープ(たまねぎ・人参)
	午後	ツナおにぎり 牛乳	軟飯(ツナ) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ(しらすと) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ(しらすと) スープ(玉ねぎ・人参)
29日	昼食	御飯 松風焼き(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) 蒸し野菜のあんかけ(かぼちゃ・じゃがいも・オクラ) かき玉汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	軟飯 松風焼き(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) 蒸し野菜のあんかけ(かぼちゃ・じゃがいも・オクラ) かき玉汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	おかゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮(鶏ささみ・玉ねぎ・人参) 野菜のあんかけ(かぼちゃ・じゃがいも) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜のあんかけ(かぼちゃ・じゃがいも) スープ(玉ねぎ)
	午後	チャーハン(ひじき) 牛乳	軟飯 スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	おかゆ スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	おかゆ スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)
30日	昼食	御飯 豚肉の香味焼き(豚肉・人参・もやし) おくらとキャベツの和え物(人参) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	軟飯 豚肉の香味焼き(豚肉・人参・もやし) おくらとキャベツの和え物(人参) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	おかゆ かかれいのあんかけ(人参・大根) キャベツの軟煮(人参) スープ(豆腐・かぼちゃ)	おかゆ かかれいのあんかけ(人参・大根) キャベツの軟煮(人参) スープ(豆腐・かぼちゃ)
	午後	パン粉クッキー 牛乳	トースト(いちごジャム) 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)

※毎日野菜スティックがつきます