

2020年07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 カレー五目あんかけ(たまねぎ・にんじん・たけのこ・さやえんどう) ブロッコリーのごま酢あえ(にんじん・ちくわ) みそ汁(もやし) | 軟飯 カレー五目あんかけ(たまねぎ・にんじん) ブロッコリーのごま酢あえ(にんじん) みそ汁(もやし) | おかゆ 野菜とろみ煮(たまねぎ・にんじん) 野菜煮(ブロッコリー・にんじん) スープ(玉ねぎ・人参) | おかゆ 野菜とろみ煮(たまねぎ・にんじん) 野菜煮(ブロッコリー・にんじん) スープ(玉ねぎ・人参) |
| | 午後 ポテトスコーン 牛乳 | トースト 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) |
| 2日 | 昼食 御飯 厚揚げのみそ炒め(豚肉・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ピーマン・干しいたけ) もやしときゅうりのサラダ みそ汁(なめこ・大根) | 軟飯 豆腐のみそ炒め(豚肉・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ピーマン) もやしときゅうりのサラダ みそ汁(なめこ・大根) | おかゆ 豆腐と野菜煮(豆腐・しらす・たまねぎ) 野菜煮(人参) みそ汁(大根) | おかゆ 豆腐と野菜煮(豆腐・しらす・たまねぎ) 野菜煮(人参) みそ汁(大根) |
| | 午後 バナナおやつパン(ヨーグルト)バナナ 牛乳 | バナナおやつパン(ヨーグルト) スープ(玉ねぎ・人参) | パン粥 バナナ スープ(玉ねぎ・人参) | パン粥 バナナ スープ(玉ねぎ・人参) |
| 3日 | 昼食 御飯 なすのはさみ焼き(豚ひき肉・たまねぎ) キャベツの昆布サラダ(にんじん・塩こんぶ) わかめスープ(もやし・ねぎ) | 軟飯 なすのはさみ焼き(豚ひき肉・たまねぎ) キャベツの昆布サラダ(にんじん・塩こんぶ) わかめスープ(もやし・ねぎ) | おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(鶏ささみ・たまねぎ) 野菜煮(にんじん・キャベツ) スープ(大根・ほうれん草) | おかゆ カレーのとろろ煮(カレー・たまねぎ) 野菜煮(にんじん・キャベツ) スープ(大根・ほうれん草) |
| | 午後 ジャムトースト 牛乳 | ジャムトースト 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) |
| 4日 | 昼食 野菜そぼろ丼(豚ひき肉・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん・コーン缶) みそ汁(大根・豆腐・ねぎ) | 軟飯 野菜そぼろ煮(豚ひき肉・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん・コーン缶) みそ汁(大根・豆腐・ねぎ) | おかゆ 野菜そぼろ煮(鶏ささみ・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん) スープ(大根・豆腐) | おかゆ 野菜そぼろ煮(カレー・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん) スープ(大根・豆腐) |
| | 午後 焼きおにぎり 牛乳 | 軟飯 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) |
| 6日 | 昼食 御飯 豚肉の甘酢ソテー(たまねぎ・にんじん・コーン・いんげん) 枝豆サラダ(キャベツ・にんじん) みそ汁(もやし・わかめ) | 軟飯 豚肉の甘酢ソテー(たまねぎ・にんじん・コーン・いんげん) 枝豆サラダ(キャベツ・にんじん) みそ汁(もやし・わかめ) | おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(たまねぎ・にんじん) 野菜煮(枝豆・キャベツ・人参) スープ(にんじん・大根) | おかゆ カレーのとろろ煮(たまねぎ・にんじん) 野菜煮(キャベツ・人参) スープ(にんじん・大根) |
| | 午後 スパゲッティナポリタン(豚肉・玉ねぎ・ピーマン) 牛乳 | スパゲッティナポリタン(軟) スープ(キャベツ・人参) | うどん(玉ねぎ・かいわい・人参) スープ(キャベツ・人参) | うどん(玉ねぎ・かいわい・人参) スープ(キャベツ・人参) |
| 7日 | 昼食 あんかけ丼(豚肉・キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ) もやしときゅうりのサラダ みそ汁(たまねぎ) そうめん汁(オクラ・にんじん・ねぎ) | 軟飯 野菜あんかけ(豚肉・キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ) さつまいもサラダ(きゅうり・にんじん・たまねぎ) そうめん汁(オクラ・にんじん・ねぎ) | おかゆ 野菜あんかけ(鶏ささみ・キャベツ・にんじん・たまねぎ) 野菜煮(さつまいも・きゅうり・にんじん) スープ(人参・キャベツ) | おかゆ 野菜あんかけ(カレー・キャベツ・にんじん・たまねぎ) 野菜煮(さつまいも・きゅうり・にんじん) スープ(人参・キャベツ) |
| | 午後 フルーツポンチ(みかん・もも・すいか・パイナップル) 牛乳 | フルーツポンチ(みかん・もも・すいか・パイナップル) スープ(人参・玉ねぎ) | おかゆ(人参) スープ(人参・玉ねぎ) | おかゆ(人参) スープ(人参・玉ねぎ) |
| 8日 | 昼食 御飯 野菜たっぷり夏マーボー(豚肉・たまねぎ・なす・トマト・ピーマン) もやしときゅうりのナムル(わかめ) 中華スープ(えのき・しめじ・たまねぎ・にんじん) | 軟飯 野菜たっぷり夏マーボー(豚肉・たまねぎ・なす・トマト・ピーマン) もやしときゅうりのナムル(わかめ) 中華スープ(えのき・しめじ・たまねぎ・にんじん) | おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(鶏ささみ・人参) 野菜煮(トマト・玉ねぎ) スープ(たまねぎ・にんじん) | おかゆ しらすのとろろ煮(しらす・人参) 野菜煮(トマト・玉ねぎ) スープ(たまねぎ・にんじん) |
| | 午後 お好み焼き(ツナ・キャベツ) 牛乳 | お好み焼き(ツナ・キャベツ) スープ(玉ねぎ・キャベツ) | おかゆ スープ(玉ねぎ・キャベツ) | おかゆ スープ(玉ねぎ・キャベツ) |
| 9日 | 昼食 御飯 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(きゅうり・コーン缶) ポテトスープ(たまねぎ・にんじん・クリームコーン) | 軟飯 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(きゅうり・コーン缶) ポテトスープ(たまねぎ・にんじん・クリームコーン) | おかゆ 鶏ささみのとろろ煮 野菜煮(ブロッコリー・玉ねぎ・きゅうり) スープ(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) | おかゆ カレーのとろろ煮 野菜煮(ブロッコリー・玉ねぎ・きゅうり) スープ(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) |
| | 午後 おにぎり(昆布) 牛乳 | 軟飯(昆布) スープ(ブロッコリー・人参) | おかゆ スープ(ブロッコリー・人参) | おかゆ スープ(ブロッコリー・人参) |
| 10日 | 昼食 御飯 カレーの磯辺焼き 切干大根の旨煮(油揚げ・にんじん) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) | 軟飯 カレーの磯辺焼き 切干大根の旨煮(にんじん) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) | おかゆ しらすのとろろ煮(しらす・にんじん) 野菜煮(大根・にんじん) スープ(かぼちゃ・人参) | おかゆ カレーのとろろ煮(しらす・にんじん) 野菜煮(大根・にんじん) スープ(かぼちゃ・人参) |
| | 午後 ヨーグルトケーキ(干しぶどう) 牛乳 | ヨーグルトケーキ(干しぶどう) スープ(人参・大根) | パン粥 スープ(人参・大根) | パン粥 スープ(人参・大根) |
| 11日 | 昼食 御飯 五目ビーフン(豚肉・たまねぎ・にんじん・にら・干しいたけ) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) | うどん(軟) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) | うどん(軟) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) | うどん(軟) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) |
| | 午後 おにぎり(えだまめ・にんじん・しらす干し) 牛乳 | 軟飯(しらす) スープ(にんじん・えだまめ) | おかゆ(しらす) スープ(にんじん・えだまめ) | おかゆ(しらす) スープ(にんじん) |
| 13日 | 昼食 御飯 豚肉とごぼうの旨煮(豚肉・ごぼう・にんじん) キャベツのサラダ(ほうれん草・しらす干し) 中華スープ(もやし・にんじん・にら) | 軟飯 豚肉とごぼうの旨煮(豚肉・ごぼう・にんじん) キャベツのサラダ(ほうれん草・しらす干し) 中華スープ(もやし・にんじん・にら) | おかゆ しらすのとろろ煮(しらす・にんじん) 野菜煮(キャベツ・ほうれん草) スープ(人参・大根) | おかゆ しらすのとろろ煮(しらす・にんじん) 野菜煮(キャベツ・ほうれん草) スープ(人参・大根) |
| | 午後 黒ごまクッキー 牛乳 | 黒ごまクッキー 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) |
| 14日 | 昼食 御飯 コーン焼き(豚ひき肉・たまねぎ) じゃが芋きんぴら(ごぼう・にんじん) 豆腐みそ汁(小松菜・油あげ・ねぎ) | 軟飯 コーン焼き(豚ひき肉・たまねぎ) じゃが芋きんぴら(ごぼう・にんじん) 豆腐みそ汁(小松菜・油あげ・ねぎ) | おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(鶏ささみ・たまねぎ) 野菜煮(にんじん・じゃがいも) スープ(小松菜・人参) | おかゆ カレーのとろろ煮(カレー・たまねぎ) 野菜煮(にんじん・じゃがいも) スープ(小松菜・人参) |
| | 午後 ホットケーキ(ジャム) 牛乳 | ホットケーキ(ジャム) スープ(じゃがいも) | パン粥 スープ(じゃがいも) | パン粥 スープ(じゃがいも) |
| 15日 | 昼食 赤飯 鶏肉のボン酢炒め(ねぎ) ツナのサラダ(キャベツ・ツナ・たまねぎ・コーン) どうがん汁(しめじ・しいたけ) | 軟飯 鶏肉のボン酢炒め(ねぎ) ツナのサラダ(キャベツ・ツナ・たまねぎ・コーン) ずまし汁(しめじ・しいたけ・大根) | おかゆ 鶏ささみのとろろ煮 野菜煮(キャベツ・たまねぎ) スープ(大根) | おかゆ カレーのとろろ煮 野菜煮(キャベツ・たまねぎ) スープ(大根) |
| | 午後 パイナップルケーキ 牛乳 | パイナップルケーキ 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) |

| | 完了食 | 後期食 | 中期食 | 初期食 |
|-----|---|---|--|---|
| 16日 | 昼食 御飯 さけの香りみそ焼き(しそ) 蒸し野菜のサラダ(ブロッコリー・キャベツ・にんじん・鶏ささみ) みそ汁(豆腐・チンゲン菜・たまねぎ・えのき) | 軟飯 さけのみそ焼き 蒸し野菜のサラダ(ブロッコリー・キャベツ・にんじん・鶏ささみ) みそ汁(豆腐・チンゲン菜・たまねぎ・えのき) | おかゆ さけのほぐし煮 野菜煮(ブロッコリー・キャベツ・にんじん) スープ(豆腐・たまねぎ) | おかゆ さけのほぐし煮 野菜煮(ブロッコリー・キャベツ・にんじん) スープ(豆腐・たまねぎ) |
| | 午後 おにぎり(さつまいも) 牛乳 | おにぎり(さつまいも) スープ(ブロッコリー・人参) | さつまいもの軟飯 スープ(ブロッコリー・人参) | さつまいもペースト スープ(ブロッコリー・人参) |
| 17日 | 昼食 焼きそば(豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん) じゃがバター 中華きゅうり コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) | 軟飯 焼きそば(軟) じゃがバター 中華きゅうり コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) | うどん(軟) たまねぎ・にんじん じゃがいもの軟飯 スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) | うどん(軟) たまねぎ・にんじん じゃがいもの軟飯 スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) |
| | 午後 コーンおにぎり 牛乳 | 軟飯(コーン) スープ(キャベツ・人参) | おかゆ スープ(キャベツ・人参) | おかゆ スープ(キャベツ・人参) |
| 18日 | 昼食 てりやき野菜丼(鶏肉・もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん) みそ汁(玉ねぎ・にんじん・わかめ) | 軟飯 肉野菜炒め(鶏肉・もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん) みそ汁(玉ねぎ・にんじん・わかめ) | おかゆ 鶏ささみと野菜煮(鶏ささみ・キャベツ・たまねぎ・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん) | おかゆ しらすと野菜煮(しらす・キャベツ・たまねぎ・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん) |
| | 午後 クッキーサンド(ブルーベリー・ジャム) 牛乳 | トースト(ブルーベリー・ジャム) 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) |
| 20日 | 昼食 麦御飯 鶏肉のしょうが焼き 凍り豆腐の煮物(にんじん・油揚げ・しめじ・いんげん) みそ汁(もやし・大根・にんじん・わかめ) | 軟飯 鶏肉のしょうが焼き 凍り豆腐の煮物(にんじん・しめじ・いんげん) みそ汁(もやし・大根・にんじん・わかめ) | おかゆ 鶏ささみのとろろ煮 豆腐の煮物(にんじん) スープ(大根・にんじん) | おかゆ カレーのとろろ煮 豆腐の煮物(にんじん) スープ(大根・にんじん) |
| | 午後 スイートポテト(さつまいも) 牛乳 | スイートポテト(さつまいも) スープ(大根・人参) | さつまいもの軟飯 スープ(大根・人参) | さつまいもペースト スープ(大根・人参) |
| 21日 | 昼食 御飯 カレーのトマトソース はるさめサラダ(きゅうり・にんじん) みそ汁(切干し・かぼちゃ・ねぎ・油揚げ) | 軟飯 カレーのトマトソース はるさめサラダ(きゅうり・にんじん) みそ汁(切干し・かぼちゃ・ねぎ) | おかゆ カレーのとろろ煮(たまねぎ・にんじん) 野菜煮(キャベツ・人参) スープ(にんじん・大根) | おかゆ カレーのとろろ煮(たまねぎ・にんじん) 野菜煮(キャベツ・人参) スープ(かぼちゃ) |
| | 午後 五平餅 牛乳 | 軟飯(みそ) スープ(人参・ほうれん草) | おかゆ スープ(人参・ほうれん草) | おかゆ スープ(人参・ほうれん草) |
| 22日 | 昼食 夏野菜カレー(豚肉・なす・かぼちゃ・にんじん) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) バナナ | 軟飯 肉野菜煮(豚肉・なす・かぼちゃ・にんじん) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) バナナ | おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(鶏ささみ・かぼちゃ・にんじん) 野菜煮(キャベツ・きゅうり・にんじん) バナナ | おかゆ カレーのとろろ煮(カレー・かぼちゃ・にんじん) 野菜煮(キャベツ・きゅうり・にんじん) バナナ |
| | 午後 おにぎり(鶏ひき肉) 牛乳 | 軟飯(鶏ひき肉) スープ(キャベツ・人参) | おかゆ スープ(キャベツ・人参) | おかゆ スープ(キャベツ・人参) |
| 25日 | 昼食 冷やしきつねうどん(油揚げ・かまぼこ・ほうれん草・ねぎ) かぼちゃのピザ焼き(たまねぎ) | うどん(軟) かぼちゃ・ほうれん草・ねぎ かぼちゃの軟飯(たまねぎ) | うどん(軟) しらす・ほうれん草・ねぎ かぼちゃのピザ焼き(たまねぎ) | うどん(軟) しらす・ほうれん草・ねぎ かぼちゃペースト(たまねぎ) |
| | 午後 いちごジャムパン 牛乳 | いちごジャムパン スープ(大根) | パン粥 スープ(大根) | パン粥 スープ(大根) |
| 27日 | 昼食 御飯 豚肉とピーマン炒め(にんじん・はるさめ) きゅうりの酢の物(わかめ・みかん缶) ワンタンスープ(豚ひき肉・チンゲン菜・にんじん・しいたけ) | 軟飯 豚肉とピーマン炒め(にんじん・はるさめ) きゅうりの酢の物(わかめ・みかん缶) ワンタンスープ(豚ひき肉・チンゲン菜・にんじん・しいたけ) | おかゆ 鶏ささみのとろろ煮(にんじん) 野菜煮(キャベツ・みかん缶) スープ(にんじん・じゃがいも) | おかゆ カレーのとろろ煮(にんじん) 野菜煮(きゅうり・みかん缶) スープ(にんじん・じゃがいも) |
| | 午後 チーズサブ 牛乳 | トースト スープ(人参・大根) | パン粥 スープ(人参・大根) | パン粥 スープ(人参・大根) |
| 28日 | 昼食 冷やし中華(たまご・鶏ささみ・きゅうり・トマト) かぼちゃサラダ(きゅうり・にんじん) バナナ | 冷やし中華(軟) たまご・鶏ささみ・きゅうり・トマト かぼちゃサラダ(きゅうり・にんじん) バナナ | うどん(軟) たまご・鶏ささみ・きゅうり・トマト かぼちゃの軟飯(たまねぎ) | うどん(軟) しらす・ほうれん草・ねぎ かぼちゃペースト(たまねぎ) |
| | 午後 チャーハン(しらす・ひじき・にんじん・しいたけ・ピーマン) 牛乳 | チャーハン(軟) しらす・ひじき・にんじん・しいたけ・ピーマン スープ(かぼちゃ) | おかゆ(にんじん) スープ(かぼちゃ) | おかゆ(にんじん) スープ(かぼちゃ) |
| 29日 | 昼食 御飯 チリコンカン(豚ひき肉・大豆・じゃがいも・にんじん・たまねぎ) オクラときゅうりのサラダ(もやし) 豆腐スープ(大根・こまつな・ねぎ) | 軟飯 チリコンカン(豚ひき肉・大豆・じゃがいも・にんじん・たまねぎ) オクラときゅうりのサラダ(もやし) 豆腐スープ(大根・こまつな・ねぎ) | おかゆ カレーのとろろ煮(鶏ささみ・人参) 野菜煮(かぼちゃ・きゅうり・にんじん) バナナ | おかゆ カレーのとろろ煮(しらす・人参) 野菜煮(かぼちゃ・きゅうり・にんじん) バナナ |
| | 午後 かぼちゃもち 牛乳 | かぼちゃもち スープ(じゃがいも・人参) | おかゆ スープ(じゃがいも・人参) | かぼちゃペースト スープ(じゃがいも・人参) |
| 30日 | 昼食 御飯 かじきのコーンフレック焼き 小松菜のごまあえ(にんじん・コーン缶) トマトスープ(鶏ひき肉・たまねぎ・キャベツ) | 軟飯 かじきのコーンフレック焼き 小松菜のごまあえ(にんじん・コーン缶) トマトスープ(鶏ひき肉・たまねぎ・キャベツ) | おかゆ しらすのとろろ煮(しらす・にんじん) 野菜煮(キャベツ・ほうれん草) スープ(人参・大根) | おかゆ カレーのとろろ煮(しらす・にんじん) 野菜煮(小松菜・にんじん) トマトスープ(たまねぎ・キャベツ) |
| | 午後 ビーフン(豚肉・たまねぎ・にんじん・もやし) 牛乳 | 軟飯 スープ(たまねぎ・にんじん) | おかゆ スープ(たまねぎ・にんじん) | おかゆ スープ(たまねぎ・にんじん) |
| 31日 | 昼食 どうもろこし御飯 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋(青のり) みそ汁(なす・玉ねぎ・ねぎ・油揚げ・わかめ) | どうもろこし軟飯 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋(青のり) みそ汁(なす・玉ねぎ・ねぎ・わかめ) | おかゆ(人参) 鶏ささみのとろろ煮 じゃがいもの軟飯 スープ(玉ねぎ・人参) | おかゆ(人参) カレーのとろろ煮 じゃがいもペースト スープ(玉ねぎ・人参) |
| | 午後 シュガートースト 牛乳 | シュガートースト 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) |