

# 2020年08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	豚肉の甘みそ丼(豚肉・玉ねぎ・チンゲンサイ) 中華スープ(しいたけ・しめじ・ねぎ)	軟飯 豚肉の甘みそ炒め(豚肉・玉ねぎ・チンゲンサイ) 中華スープ(しいたけ・しめじ・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(玉ねぎ・人参) スープ(人参・大根)	おかゆ カレーのとろとろ煮 野菜煮(玉ねぎ・人参) スープ(人参・大根)
	午後	ツナパン 牛乳	ツナパン 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)
3日	昼食	麦御飯 マーボー豆腐(豚肉・ねぎ・豆腐) せん野菜サラダ(きゅうり・大根・人参) 中華スープ(もやし・人参・にら) +E35,D26,G67	軟飯 マーボー豆腐(豚肉・ねぎ・豆腐) せん野菜サラダ(きゅうり・大根・人参) 中華スープ(もやし・人参・にら)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(豆腐) 野菜煮(きゅうり・大根・人参) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ しらすのとろとろ煮(豆腐) 野菜煮(きゅうり・大根・人参) スープ(キャベツ・人参)
	午後	中華やきそば(豚肉・もやし・キャベツ・にら・人参) 牛乳	中華やきそば(豚肉・もやし・キャベツ・にら・人参) スープ(キャベツ)	うどん煮(しらす・キャベツ・人参)	うどん煮(しらす・キャベツ・人参)
4日	昼食	御飯 ぎげのちゃんちゃん焼き(鮭・キャベツ・人参・しめじ) おぐらの梅和え(もやし・きゅうり) 麩のすまし汁(えのき・ねぎ)	軟飯 ぎげのちゃんちゃん焼き(鮭・キャベツ・人参・しめじ) おぐらサラダ(もやし・きゅうり) 麩のすまし汁(えのき・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(キャベツ・人参) 野菜煮(人参・きゅうり) スープ(大根)	おかゆ カレーのとろとろ煮(キャベツ・人参) 野菜煮(人参・きゅうり) スープ(大根)
	午後	焼びん(人参・青のり・チーズ) 牛乳	焼びん(人参・青のり・チーズ) 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)
5日	昼食	御飯 ボーケケチャップ(豚肉・玉ねぎ・ピーマン) 小松菜のサラダ(もやし・小松菜) みそ汁(なす・えのき・わかめ)	軟飯 ボーケケチャップ(豚肉・玉ねぎ・ピーマン) 小松菜のサラダ(もやし・小松菜) みそ汁(なす・えのき・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(人参・小松菜) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ カレーのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(人参・小松菜) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	蒸しパン(にんじん) 牛乳	蒸しパン(にんじん) スープ(玉ねぎ・小松菜)	パン粥 スープ(玉ねぎ・小松菜)	パン粥 スープ(玉ねぎ・小松菜)
6日	昼食	御飯 鶏肉のさっぱり煮(鶏肉・大根・人参) 五目煮豆(大豆・人参・ごぼう・こんにゃく・さやえんどう) みそ汁(豚ひき肉・もやし・にら)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(鶏肉・大根・人参) 煮豆(大豆・人参・さやえんどう) みそ汁(豚ひき肉・もやし・にら)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(大根) 野菜煮(人参・大根) スープ(ほうれん草・かぼちゃ)	おかゆ カレーのとろとろ煮(大根) 野菜煮(人参・大根) スープ(ほうれん草・かぼちゃ)
	午後	かぼちゃチップ 牛乳	かぼちゃチップ スープ(人参・大根)	パン粥 スープ(かぼちゃ)	パン粥 スープ(かぼちゃ)
7日	昼食	御飯 酢豚(豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・ピーマン) 春雨サラダ(えだまめ・もやし・人参) キャベツスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・えのき)	軟飯 酢豚(豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・ピーマン) 春雨サラダ(枝豆・もやし・人参) キャベツスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・えのき)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(人参・大根) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ しらすのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(人参・大根) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
	午後	えびごはん(干しエビ・ひじき) 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)
8日	昼食	焼きそば(豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ) 野菜スープ(人参・しいたけ・小松菜) バナナ	焼きそば(豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ) 野菜スープ(人参・しいたけ・小松菜) バナナ	うどん(カレー・キャベツ・人参・玉ねぎ) 野菜スープ(人参・小松菜) バナナ	うどん(カレー・キャベツ・人参・玉ねぎ) 野菜スープ(人参・小松菜) バナナ
	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)	パン粥 スープ(キャベツ)	パン粥 スープ(キャベツ)
11日	昼食	豚肉チャーハン(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) 粉ふき半(青のり) 豆腐すまし汁(もやし・わかめ・ねぎ・豆腐)	(軟)豚肉チャーハン(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) 粉ふき半(青のり) 豆腐すまし汁(もやし・わかめ・ねぎ・豆腐)	おかゆ 野菜煮(しらす・玉ねぎ・人参) じゃがいも軟煮 スープ(豆腐・人参)	おかゆ 野菜煮(しらす・玉ねぎ・人参) じゃがいも軟煮 スープ(豆腐・人参)
	午後	ブルーベリーケーキ 牛乳	ブルーベリーケーキ スープ(豆腐・玉ねぎ)	パン粥 スープ(豆腐・玉ねぎ)	パン粥 スープ(豆腐・玉ねぎ)
12日	昼食	大豆ドライカレー(豚・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン) フルーツヨーグルト(みかん・パイナップル)	軟飯 野菜炒め(豚・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン) フルーツヨーグルト(みかん・パイナップル)	おかゆ 野菜炒め(カレー・玉ねぎ・人参) スープ(玉ねぎ・人参) バナナ	おかゆ 野菜炒め(カレー・玉ねぎ・人参) スープ(玉ねぎ・人参) バナナ
	午後	おにぎり(おかか) おやつ小魚 牛乳	軟飯(おかか) 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)
13日	昼食	野菜たっぷりピビンバ(豚肉・切干大根・人参・もやし・小松菜) さつまいもスティック キャベツとはるさめの中華スープ(キャベツ・春雨・ねぎ)	軟飯 野菜炒め(豚肉・切干大根・人参・もやし・小松菜) さつまいもスティック キャベツとはるさめの中華スープ(キャベツ・春雨・ねぎ)	おかゆ 野菜煮(鶏ささみ・大根・人参・小松菜) さつまいも軟煮 スープ(キャベツ)	おかゆ 野菜煮(しらす・大根・人参・小松菜) さつまいも軟煮 スープ(キャベツ)
	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)	おかゆ スープ(キャベツ・人参)	おかゆ スープ(キャベツ・人参)
14日	昼食	サラダうどん(人参・きゅうり・わかめ・コーン・ツナ) かぼちゃのピザ焼き(たまねぎ)	サラダうどん(人参・きゅうり・わかめ・コーン・ツナ) かぼちゃのピザ焼き(たまねぎ)	うどん煮(しらす・人参・きゅうり) かぼちゃの軟煮(たまねぎ)	うどん煮(しらす・人参・きゅうり) かぼちゃの軟煮(たまねぎ)
	午後	おにぎり(わかめ) 牛乳	おにぎり(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)
15日	昼食	そばろ井(豚・人参・ほうれん草・コーン) みそ汁(こまつな・なめこ・大根・人参・ねぎ)	軟飯 そばろ煮(豚・人参・ほうれん草・コーン) みそ汁(こまつな・なめこ・大根・人参・ねぎ)	おかゆ 肉野菜煮(しらす・人参・ほうれん草) スープ(こまつな・大根・人参)	おかゆ 肉野菜煮(しらす・人参・ほうれん草) スープ(こまつな・大根・人参)
	午後	焼きおにぎり 牛乳	軟飯 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)

※野菜スティックが毎日つきます

※食材は変更になる場合があります

		完了食	後期食	中期食	初期食
17日	昼食	御飯 炒り豆腐(鶏肉・ひじき・しいたけ・人参・玉ねぎ・さやえんどう) 大根とツナのサラダ(大根・きゅうり・人参・ツナ) キャベツスープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	軟飯 炒り豆腐(鶏肉・ひじき・しいたけ・人参・玉ねぎ・さやえんどう) 大根とツナのサラダ(大根・きゅうり・人参・ツナ) キャベツスープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜煮(大根・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	おかゆ カレーのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜煮(大根・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)
	午後	チーズマフィン 牛乳	チーズマフィン スープ(玉ねぎ・大根)	パン粥 スープ(玉ねぎ・大根)	パン粥 スープ(玉ねぎ・大根)
18日	昼食	御飯 カリバタチキン ポテトサラダ(じゃがいも・人参・キャベツ) みそ汁(玉ねぎ・人参・わかめ・油揚げ)	軟飯 鶏ささみのほぐし煮 ポテトサラダ(じゃがいも・人参・キャベツ) みそ汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜煮(じゃがいも・人参・キャベツ) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ しらすのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜煮(じゃがいも・人参・キャベツ) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	ずんだおぼろ(えだまめ) 牛乳	軟飯(えだまめ) 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)
19日	昼食	赤飯 つくねの磯辺焼き(鶏肉・豆腐・玉ねぎ) 切干大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) どろろんスープ(チンゲン菜・しいたけ)	軟飯 つくねの磯辺焼き(鶏肉・豆腐・玉ねぎ) 切干大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) どろろんスープ(チンゲン菜・しいたけ)	おかゆ カレーのとろとろ煮(キャベツ・人参) 野菜煮(人参・きゅうり) スープ(大根)	おかゆ カレーのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(大根・きゅうり・人参) スープ(豆腐・人参)
	午後	ヨーグルト(いちごジャム) クラッカー 麦茶	ヨーグルト(いちごジャム) スープ(豆腐・玉ねぎ)	おかゆ スープ(豆腐・玉ねぎ)	おかゆ スープ(豆腐・玉ねぎ)
20日	昼食	御飯 かじきのカレー風味 ラタトゥイユ(玉ねぎ・ズッキーニ・なす・人参・ピーマン・トマト) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	軟飯 かじきのほぐし煮 ラタトゥイユ(玉ねぎ・なす・人参・ピーマン・トマト) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ カレーのとろとろ煮(人参) 野菜煮(人参・大根) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ カレーのとろとろ煮(人参) 野菜煮(人参・大根) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	レモン toast 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)
21日	昼食	御飯 豚肉となすの炒め(豚肉・なす・人参・ピーマン) もやしゆめあえ(にんじん・きゅうり) みそ汁(じゃがいも・えのき・ねぎ)	軟飯 豚肉となすの炒め(豚肉・なす・人参・ピーマン) もやしゆめあえ(にんじん・きゅうり) みそ汁(じゃがいも・えのき・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(人参) 野菜煮(人参・大根) スープ(じゃがいも)	おかゆ カレーのとろとろ煮(人参) 野菜煮(人参・大根) スープ(じゃがいも)
	午後	炒めビーフン(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) 牛乳	軟飯(人参) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ(人参) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ(人参) スープ(玉ねぎ・人参)
22日	昼食	ツナトマトスパゲティ(ツナ・トマト・玉ねぎ・しめじ・人参) チキンスープ(鶏肉・じゃがいも・人参)	軟飯 ツナトマトスパゲティ(ツナ・トマト・玉ねぎ・しめじ・人参) チキンスープ(鶏肉・じゃがいも・人参)	おかゆ しらすのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(人参・大根) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ しらすのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(人参・大根) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
	午後	ピビンバおにぎり(鶏肉・もやし・小松菜) 牛乳	軟飯 スープ(人参・小松菜)	おかゆ スープ(人参・小松菜)	おかゆ スープ(人参・小松菜)
24日	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) みそ汁(もやし・大根・人参・わかめ)	軟飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) みそ汁(もやし・大根・人参・わかめ)	うどん(カレー・キャベツ・人参・玉ねぎ) 野菜スープ(人参・小松菜) バナナ	うどん(カレー・キャベツ・人参・玉ねぎ) 野菜スープ(人参・小松菜) バナナ
	午後	フルーツヨーグルト(みかん・パイナップル) 麦茶	フルーツヨーグルト(みかん・パイナップル) スープ(大根)	パン粥 バナナ スープ(大根)	パン粥 バナナ スープ(大根)
25日	昼食	ひじきご飯(人参・ツナ) 鶏肉の照り焼き 小松菜のしらすサラダ(キャベツ・人参) 豆腐すまし汁(大根・あげ・ねぎ)	軟飯(ひじき・人参・ツナ) 鶏肉の照り焼き 小松菜のしらすサラダ(キャベツ・人参) 豆腐すまし汁(大根・ねぎ)	おかゆ 野菜煮(しらす・玉ねぎ・人参) じゃがいも軟煮 スープ(豆腐・人参)	おかゆ カレーのとろとろ煮(人参) 野菜煮(人参・大根) スープ(大根・豆腐)
	午後	蒸しパン(プレーン) 牛乳	蒸しパン(プレーン) 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)
26日	昼食	ジャージャー麺(豚肉・人参・たけのこ・玉ねぎ・きゅうり・人参) キャベツの中華サラダ(もやし・キャベツ) わかめスープ(人参・コーン・ねぎ)	軟飯 ジャージャー麺(豚肉・人参・玉ねぎ・きゅうり・人参) キャベツの中華サラダ(もやし・キャベツ) わかめスープ(人参・コーン・ねぎ)	うどん煮(しらす・人参・玉ねぎ・人参) 野菜煮(きゅうり・キャベツ) スープ(人参・大根)	うどん煮(しらす・人参・玉ねぎ・人参) 野菜煮(きゅうり・キャベツ) スープ(人参・大根)
	午後	カレー風味のたまごおにぎり 牛乳	軟飯(わかめ) 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)
27日	昼食	御飯 さばのみそ焼き 酢の物(きゅうり・キャベツ・わかめ・みかん) おかつ汁(豆腐・鶏肉・なす・玉ねぎ・えのき)	軟飯 さばのみそ焼き 酢の物(きゅうり・キャベツ・わかめ・みかん) おかつ汁(豆腐・鶏肉・なす・玉ねぎ・えのき)	おかゆ 野菜煮(しらす・大根・人参・小松菜) さつまいも軟煮 スープ(キャベツ)	おかゆ カレーのとろとろ煮(人参) 野菜煮(きゅうり・キャベツ) スープ(豆腐・玉ねぎ)
	午後	じゃがいもと人参のガレット 牛乳	じゃがいもと人参のガレット スープ(玉ねぎ・人参)	じゃがいもの軟煮 スープ(玉ねぎ・人参)	じゃがいもの軟煮 スープ(玉ねぎ・人参)
28日	昼食	御飯 ツナエッグ(卵・人参・玉ねぎ・ピーマン・ツナ) きんぴらごぼう(人参・しらたき・さつまいも) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	軟飯 ツナエッグ(卵・人参・玉ねぎ・ピーマン・ツナ) きんぴらごぼう(人参・しらたき・さつまいも) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	うどん煮(しらす・人参・玉ねぎ・人参) かぼちゃの軟煮(たまねぎ)	うどん煮(しらす・人参・玉ねぎ・人参) かぼちゃの軟煮(たまねぎ)
	午後	焼きうどん(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参) 牛乳	焼きうどん(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参) 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)
29日	昼食	ハヤシライス(豚・玉ねぎ・じゃがいも・人参) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	軟飯 野菜炒め(豚・玉ねぎ・じゃがいも・人参) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ 野菜煮(人参・大根) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ 野菜煮(人参・大根) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	おにぎり(塩こんぶ) 牛乳	軟飯 スープ(大根)	おかゆ スープ(大根)	おかゆ スープ(大根)
31日	昼食	御飯 チンドリーチキン たくわんやしのサラダ(きゅうり・人参) ピシソワーズ(じゃがいも・玉ねぎ)	軟飯 鶏ささみのほぐし煮 たくわんやしのサラダ(きゅうり・人参) ピシソワーズ(じゃがいも・玉ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜煮(きゅうり・人参) スープ(じゃがいも・玉ねぎ)	おかゆ カレーのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜煮(きゅうり・人参) スープ(じゃがいも・玉ねぎ)
	午後	すいか 塩ゆで枝豆 牛乳	すいか 塩ゆで枝豆 スープ(大根・人参)	パン粥 すいか スープ(大根・人参)	パン粥 バナナ スープ(大根・人参)