

2020年09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			完了食	後期食	中期食	初期食
1日	昼食	ミートスパゲティ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、コーン缶) 梨	ミートスパゲティ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、コーン缶) 梨	うどん煮(しらす、たまねぎ、にんじん) 野菜煮(キャベツ、きゅうり) 梨	うどん煮(しらす、たまねぎ、にんじん) 野菜煮(キャベツ、きゅうり)	15日	昼食	梅ご飯 さばの竜田揚げ 焼きかぼちゃ けんちん汁(豆腐、あげ、大根、人参、ごぼう、ねぎ)	軟飯 さばの竜田揚げ 焼きかぼちゃ けんちん汁(豆腐、大根、人参、ねぎ)	おかゆ カレイのとろとろ煮 かぼちゃ軟煮 スープ(豆腐、大根、人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮 かぼちゃ軟煮 スープ(豆腐、大根、人参)
	午後	オレンジケーキ 牛乳	オレンジケーキ スープ(キャベツ、にんじん)	パン粥 スープ(キャベツ、にんじん)	パン粥 スープ(キャベツ、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(大根、人参)	さつまいもの軟煮 スープ(大根、人参)	さつまいもペースト スープ(大根、人参)
2日	昼食	御飯 白身魚のチーズ焼き(たまねぎ、ピーマン、チーズ) おぐらのツナ和え(キャベツ、にんじん) 豆腐みそ汁(たまねぎ、なめこ)	軟飯 カレイのチーズ焼き(たまねぎ、ピーマン、チーズ) おぐらのツナ和え(キャベツ、にんじん) 豆腐みそ汁(たまねぎ、なめこ)	おかゆ カレイのとろとろ煮(たまねぎ) 野菜煮(キャベツ、にんじん) スープ(豆腐、たまねぎ)	おかゆ カレイのとろとろ煮(たまねぎ) 野菜煮(キャベツ、にんじん) スープ(豆腐、たまねぎ)	16日	昼食	赤飯 ナゲット(鶏・豆腐・玉ねぎ) 小松菜のしらすサラダ(小松菜・キャベツ・しらす) わかめスープ(わかめ・もやし・オクラ・コーン)	軟飯 ナゲット(鶏・豆腐・玉ねぎ) 小松菜のしらすサラダ(小松菜・キャベツ・しらす) わかめスープ(わかめ・もやし・オクラ・コーン)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 野菜煮(小松菜・キャベツ・しらす) スープ(にんじん・玉ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 野菜煮(小松菜・キャベツ・しらす) スープ(にんじん・玉ねぎ)
	午後	ひじき軟飯(にんじん) 牛乳	軟飯(ひじき・にんじん) スープ(たまねぎ、にんじん)	おかゆ(にんじん) スープ(たまねぎ、にんじん)	おかゆ(にんじん) スープ(たまねぎ、にんじん)		午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(小松菜・キャベツ)	パン粥 スープ(小松菜・キャベツ)	パン粥 スープ(小松菜・キャベツ)
3日	昼食	御飯 野菜のキッシュ(卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・小松菜・ごぼう) マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	軟飯 豆腐ハンバーグ(豚・豆腐・玉ねぎ・小松菜) マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(豆腐) 野菜煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(豆腐) 野菜煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	17日	昼食	御飯 鶏肉のマーメレード焼き チャブチ(鶏・春雨・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) みそ汁(チンゲン菜・えのき・あげ)	軟飯 鶏肉のマーメレード焼き チャブチ(鶏・春雨・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) みそ汁(チンゲン菜・えのき)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(玉ねぎ・人参) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(玉ねぎ・人参) スープ(大根・玉ねぎ)
	午後	牛乳もち 麦茶	トースト 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)		午後	鮭おにぎり(天かす) 牛乳	軟飯(鮭) 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)
4日	昼食	御飯 野菜マーボー豆腐(豆腐・豚・玉ねぎ・なす・ピーマン) 酢の物(キャベツ・人参・わかめ) 中華スープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)	軟飯 野菜マーボー豆腐(豆腐・豚・玉ねぎ・なす・ピーマン) 酢の物(キャベツ・人参・わかめ) 中華スープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(じゃがいも・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(じゃがいも・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	18日	昼食	御飯 揚げ豆腐(豆腐・卵・ひじき・しいたけ・人参) キャベツとほうれんそうの磯和え(えのき) みそ汁(なめこ・だいこん・ねぎ)	軟飯 揚げ豆腐(豆腐・卵・ひじき・しいたけ・人参) キャベツとほうれんそうの磯和え(えのき) みそ汁(なめこ・だいこん・ねぎ)	おかゆ 豆腐軟煮(鶏・人参) 野菜煮(キャベツ・ほうれん草) スープ(だいこん・キャベツ)	おかゆ 豆腐軟煮(しらす・人参) 野菜煮(キャベツ・ほうれん草) スープ(だいこん・キャベツ)
	午後	ちぢみ(豚・にら・人参・玉ねぎ) 牛乳	ちぢみ(豚・にら・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・たまねぎ)	おかゆ スープ(キャベツ・たまねぎ)	おかゆ スープ(キャベツ・たまねぎ)		午後	中華やきそば(豚・キャベツ・もやし・にんじん・にら) 牛乳	中華やきそば(豚・キャベツ・もやし・にんじん・にら) スープ(大根・人参)	おかゆ スープ(大根・人参)	おかゆ スープ(大根・人参)
5日	昼食	チキンカレー(豚・じゃがいも・人参・玉ねぎ) キャベツの昆布サラダ(キャベツ・人参)	軟飯 野菜炒め(豚・じゃがいも・人参・玉ねぎ) キャベツの昆布サラダ(キャベツ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(じゃがいも・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(じゃがいも・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・人参)	19日	昼食	てりやき野菜丼(鶏・もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん) みそ汁(だいこん・あげ)	軟飯 てりやき野菜丼(鶏・もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん) みそ汁(だいこん)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(キャベツ・たまねぎ・にんじん) スープ(だいこん)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(たまねぎ・にんじん) スープ(だいこん)
	午後	チーズおかわおにぎり 牛乳	チーズおかわおにぎり 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)		午後	野菜フリッツ(小麦粉・にんじん・パセリ粉) 牛乳	軟飯(にんじん) スープ(玉ねぎ・キャベツ)	おかゆ(にんじん) スープ(玉ねぎ・キャベツ)	おかゆ(にんじん) スープ(玉ねぎ・キャベツ)
7日	昼食	あげほのご飯(にんじん) 豚肉の香味焼き(豚・もやし・ねぎ) せんだい野菜サラダ(きゅうり・大根・人参) みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ・わかめ)	軟飯(にんじん) 豚肉の香味焼き(豚・もやし・ねぎ) せんだい野菜サラダ(きゅうり・大根・人参) みそ汁(キャベツ・人参・わかめ)	おかゆ(にんじん) 鶏ささみのとろとろ煮(ほうれん草) 野菜煮(きゅうり・大根・人参) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ(にんじん) しらすのとろとろ煮(ほうれん草) 野菜煮(きゅうり・大根・人参) スープ(キャベツ・人参)	23日	昼食	御飯 ミートローフ(豚ひき・たまねぎ・コーン) ブロッコリーの炒め物(たまねぎ・にんじん) 豆腐すまし汁(小松菜・油揚げ)	軟飯 ミートローフ(豚ひき・たまねぎ・コーン) ブロッコリーの炒め物(たまねぎ・にんじん) 豆腐すまし汁(豆腐・小松菜)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(たまねぎ) 野菜煮(ブロッコリー・たまねぎ・にんじん) スープ(豆腐・小松菜)	おかゆ カレイのとろとろ煮(たまねぎ) 野菜煮(ブロッコリー・たまねぎ・にんじん) スープ(豆腐・小松菜)
	午後	さつまいももち 牛乳	さつまいももち スープ(キャベツ・人参)	さつまいもの軟煮 スープ(キャベツ・人参)	さつまいもペースト スープ(キャベツ・人参)		午後	おにぎり(菜飯) 牛乳	軟飯 スープ(玉ねぎ・ブロッコリー)	おかゆ スープ(玉ねぎ・ブロッコリー)	おかゆ スープ(玉ねぎ・ブロッコリー)
8日	昼食	御飯 豆腐のチャンプルー(豆腐・豚・キャベツ・玉ねぎ) もやしの中華風和え物(もやし・人参・小松菜) すまし汁(だいこん・えのき)	軟飯 豆腐のチャンプルー(豆腐・豚・キャベツ・玉ねぎ) もやしの中華風和え物(もやし・人参・小松菜) すまし汁(だいこん・えのき)	おかゆ 豆腐の軟煮(豆腐・キャベツ・玉ねぎ) 野菜煮(人参・小松菜) スープ(だいこん・にんじん)	おかゆ 豆腐の軟煮(豆腐・キャベツ・玉ねぎ) 野菜煮(人参・小松菜) スープ(だいこん・にんじん)	24日	昼食	御飯 鮭ときのこのバター醤油焼き(えのき・しめじ) ちくわとなすの甘辛炒め(たまねぎ) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	軟飯 鮭ときのこのバター醤油焼き(えのき・しめじ) なすの甘辛炒め(なす・たまねぎ) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(じゃがいも・たまねぎ) スープ(玉ねぎ・にんじん)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(じゃがいも・たまねぎ) スープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後	ビスコッティ(レーズン) 牛乳	ホットケーキ スープ(小松菜・大根)	パン粥 スープ(小松菜・大根)	パン粥 スープ(小松菜・大根)		午後	おからクッキー 牛乳	ホットケーキ(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ・大根)	おかゆ(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ・大根)	おかゆ(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ・大根)
9日	昼食	御飯 鶏肉のパン粉焼き 大豆とひじきのサラダ(大豆・ひじき・きゅうり・にんじん) みそ汁(ねぎ・油揚げ・えのき)	軟飯 鶏肉のパン粉焼き 大豆とひじきのサラダ(大豆・ひじき・きゅうり・にんじん) みそ汁(ねぎ・えのき)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(きゅうり・にんじん) スープ(にんじん・じゃがいも)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(きゅうり・にんじん) スープ(にんじん・じゃがいも)	25日	昼食	麦御飯 豆腐の中華煮(豚・にんじん・しいたけ・ほうれん草・チンゲン菜・豆腐) じゃがいもきんぴら(ごぼう・にんじん) みそ汁(だいこん・しめじ)	軟飯 豆腐の中華煮(豚・にんじん・しいたけ・ほうれん草・チンゲン菜・豆腐) じゃがいもきんぴら(ごぼう・にんじん) みそ汁(だいこん・しめじ)	おかゆ 豆腐軟煮(カレイ・にんじん・ほうれん草・チンゲン菜・豆腐) 野菜煮(じゃがいも・にんじん) スープ(だいこん)	おかゆ 豆腐軟煮(カレイ・にんじん・ほうれん草・チンゲン菜・豆腐) 野菜煮(じゃがいも・にんじん) スープ(だいこん)
	午後	ボンデケーキ(粉チーズ) 牛乳	ボンデケーキ(粉チーズ) 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)		午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(小松菜・キャベツ)じゃがいも・人参)	パン粥 スープ(小松菜・キャベツ)じゃがいも・人参)	パン粥 スープ(小松菜・キャベツ)じゃがいも・人参)
10日	昼食	御飯 松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参) キャベツのおかか和え(キャベツ・きゅうり・人参) みそ汁(じゃが芋・たまねぎ・人参)	軟飯 松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参) キャベツのおかか和え(キャベツ・きゅうり・人参) みそ汁(じゃが芋・たまねぎ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(じゃが芋・たまねぎ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(じゃが芋・たまねぎ・人参)	26日	昼食	スパゲティナポリタン(豚・たまねぎ・にんじん・ピーマン) 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのき) バナナ	スパゲティナポリタン(豚・たまねぎ・にんじん・ピーマン) 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのき) バナナ	うどん煮(カレイ・たまねぎ・にんじん) スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) バナナ	うどん煮(カレイ・たまねぎ・にんじん) スープ(キャベツ・たまねぎ・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(玉ねぎ・人参)	かぼちゃの軟煮 スープ(玉ねぎ・人参)	かぼちゃペースト スープ(玉ねぎ・人参)		午後	ごまとチーズのケーキ 牛乳	ごまとチーズのケーキ 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)
11日	昼食	御飯 鮭のマリネ(鮭・玉ねぎ・人参・ピーマン) 切干大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ・わかめ)	軟飯 鮭のマリネ(鮭・玉ねぎ・人参・ピーマン) 切干大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ・わかめ)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(大根・きゅうり・人参) スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(大根・きゅうり・人参) スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	28日	昼食	ガパオ風ライス(鶏ひき・たまねぎ・にんじん・ピーマン) はるさめサラダ(もやし・きゅうり・にんじん) きのこのスープ(えのき・しめじ・たまねぎ・にんじん)	軟飯 野菜炒め(鶏ひき・たまねぎ・ピーマン) はるさめサラダ(もやし・きゅうり・にんじん) きのこのスープ(えのき・しめじ・たまねぎ・にんじん)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(たまねぎ) 野菜煮(きゅうり・にんじん) スープ(たまねぎ・にんじん)	おかゆ カレイのとろとろ煮(たまねぎ) 野菜煮(きゅうり・にんじん) スープ(たまねぎ・にんじん)
	午後	昆布おにぎり 牛乳	昆布おにぎり 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)		午後	メロンパン風トースト 牛乳	メロンパン風トースト 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)
12日	昼食	中華丼(豚・白菜・ねぎ・たけのこ・人参・しいたけ) チキンスープ(鶏・玉ねぎ・人参・じゃがいも)	軟飯 中華丼(豚・白菜・ねぎ・人参・しいたけ) チキンスープ(鶏・玉ねぎ・人参・じゃがいも)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(白菜・人参) スープ(玉ねぎ・人参・じゃがいも)	おかゆ しらすのとろとろ煮 野菜煮(白菜・人参) スープ(玉ねぎ・人参・じゃがいも)	29日	昼食	御飯 たらの磯辺焼き 卵の花(おから・人参・鶏ひき肉・ねぎ) みそ汁(じゃが芋・小松菜・にんじん)	軟飯 たらの磯辺焼き 野菜和え(人参・鶏ひき肉・ねぎ) みそ汁(じゃが芋・小松菜・にんじん)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(人参・大根) スープ(じゃが芋・小松菜・にんじん)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(人参・大根) スープ(じゃが芋・小松菜・にんじん)
	午後	ツナサンド 牛乳	ツナサンド スープ(玉ねぎ・じゃがいも)	パン粥 スープ(玉ねぎ・じゃがいも)	パン粥 スープ(玉ねぎ・じゃがいも)		午後	チーズ焼きおにぎり 牛乳	軟飯(チーズ) スープ(小松菜・人参)	おかゆ スープ(小松菜・人参)	おかゆ スープ(小松菜・人参)
14日	昼食	御飯 厚揚げの炒め物(豚揚げ・豚・玉ねぎ・人参) にんじんドレッシングサラダ(キャベツ・玉ねぎ・人参) みそ汁(さつま芋・なす・わかめ)	軟飯 豆腐炒め物(豆腐・豚・玉ねぎ・人参) にんじんドレッシングサラダ(キャベツ・玉ねぎ・人参) みそ汁(さつま芋・なす・わかめ)	おかゆ 豆腐軟煮(鶏・玉ねぎ・人参) 野菜煮(キャベツ・玉ねぎ・人参) スープ(さつま芋・玉ねぎ)	おかゆ 豆腐軟煮(しらす・玉ねぎ・人参) 野菜煮(キャベツ・玉ねぎ・人参) スープ(さつま芋・玉ねぎ)	30日	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え(ほうれん草・にんじん) 豆腐みそ汁(わかめ・しめじ・ねぎ)	軟飯 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え(ほうれん草・にんじん) 豆腐みそ汁(わかめ・しめじ・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(キャベツ・ほうれん草・にんじん) スープ(豆腐・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(キャベツ・ほうれん草・にんじん) スープ(豆腐・人参)
	午後	バナナおやつパン 牛乳	バナナおやつパン 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)		午後	大学芋 牛乳	大学芋 スープ(キャベツ・人参)	さつまいも軟煮 スープ(キャベツ・人参)	さつまいもペースト スープ(キャベツ・人参)