

# 2021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	朝食 あんかけ焼きそば(豚・キャベツ・人参・もやし・たまねぎ) にんじんとツナのシリシリ(にんじん・もやし・ピーマン・ツナ) じゃがいもの中華スープ(じゃがいも・春雨・ねぎ)	あんかけ焼きそば(豚・キャベツ・人参・もやし・たまねぎ) にんじんとツナのシリシリ(にんじん・もやし・ピーマン・ツナ) じゃがいもの中華スープ(じゃがいも・春雨・ねぎ)	うどん煮(鶏ささみ・キャベツ・人参・たまねぎ) 野菜煮(にんじん・じゃがいも)	うどん煮(しらす・キャベツ・人参・たまねぎ) 野菜ペースト(にんじん・じゃがいも)
	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(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)
2日	朝食 豚肉のしょうが焼き(豚・玉ねぎ) コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・りんご) みそ汁(だいこん・人参・あげ・わかめ)	豚肉のしょうが焼き(豚・玉ねぎ) コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・りんご) みそ汁(だいこん・人参・わかめ)	全粥 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(キャベツ・きゅうり) スープ(だいこん・人参)	全粥 カレイのとろとろ煮 野菜ペースト(キャベツ・きゅうり) スープ(だいこん・人参)
	午後 わかめおにぎり 牛乳	軟飯(わかめ) スープ(大根・人参)	全粥 スープ(大根・人参)	全粥 スープ(大根・人参)
3日	朝食 マーボー豆腐丼(豚・ピーマン・ねぎ) 野菜スープ(玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・にんじん)	あんかけ豆腐丼(にんじん・玉ねぎ) 野菜スープ(玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・にんじん)	全粥 野菜と豆腐の軟煮(にんじん・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・にんじん)	全粥 野菜と豆腐の軟煮(にんじん・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・にんじん)
	午後 しらすのライスピザ(玉ねぎ・ピーマン・しらす) 牛乳	軟飯(玉ねぎ・ピーマン・しらす) スープ(人参・小松菜)	全粥(玉ねぎ・しらす) スープ(人参・小松菜)	全粥(玉ねぎ・しらす) スープ(人参・小松菜)
5日	朝食 カレーライス(豚・じゃがいも・人参) 切干し大根ともやしの炒め物(切干大根・もやし・ピーマン・ちくわ)	軟飯 肉じゃが(豚・じゃがいも・人参) 切干し大根ともやしの炒め物(切干大根・もやし・ピーマン)	全粥 肉じゃが(鶏ささみ・じゃがいも・人参) 大根と人参の軟煮	全粥 カレイと野菜のとろとろ煮(じゃがいも・人参) 野菜ペースト(大根・人参)
	午後 ジャムパン(いちご) 牛乳	ジャムパン(いちご) 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)
6日	朝食 鶏肉のコンプレック焼き はるさめサラダ(春雨・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 鶏肉のコンプレック焼き はるさめサラダ(春雨・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)	全粥 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	全粥 カレイのとろとろ煮 野菜ペースト(きゅうり・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
	午後 炒めビーフン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) 牛乳	うどん(しらす・玉ねぎ・人参・キャベツ)	うどん(しらす・玉ねぎ・人参・キャベツ)	うどん(しらす・玉ねぎ・人参・キャベツ)
7日	朝食 ボークチャップ(豚・玉ねぎ) 和風マカロニサラダ(きゅうり・キャベツ・人参・ツナ) 中華スープ(もやし・人参・にら)	軟飯 ボークチャップ(豚・玉ねぎ) 和風マカロニサラダ(きゅうり・キャベツ・人参・ツナ) 中華スープ(もやし・人参・にら)	全粥 鶏ささみと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・じゃがいも) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(人参・玉ねぎ)	全粥 カレイと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・じゃがいも) 野菜ペースト(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(人参・玉ねぎ)
	午後 みそポテト 牛乳	みそポテト スープ(キャベツ・人参)	じゃがいもの軟煮 スープ(キャベツ・人参)	じゃがいもの軟煮 スープ(キャベツ・人参)
8日	朝食 御飯 揚げ豆腐(卵・鶏・ひじき・しいたけ・人参) もやしの中華風和え物(もやし・人参・小松菜) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	軟飯 揚げ豆腐(卵・鶏・ひじき・しいたけ・人参) もやしの中華風和え物(もやし・人参・小松菜) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	全粥 鶏ささみと野菜の軟煮(豆腐・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(人参・小松菜) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	全粥 カレイと野菜の軟煮(豆腐・玉ねぎ・人参) 野菜ペースト(人参・小松菜) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
	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(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)
9日	朝食 御飯 豚肉と野菜のカレー炒め(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) キャベツの和風サラダ(キャベツ・きゅうり・人参) みそ汁(だいこん・玉ねぎ・わかめ)	軟飯 肉野菜の炒め(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) キャベツの和風サラダ(キャベツ・きゅうり・人参) みそ汁(だいこん・玉ねぎ・わかめ)	全粥 鶏ささみと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(だいこん・玉ねぎ)	全粥 カレイと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜ペースト(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(だいこん・玉ねぎ)
	午後 おにぎり(ごまお) 牛乳	軟飯(ごまお) スープ(玉ねぎ・キャベツ)	全粥 スープ(玉ねぎ・キャベツ)	全粥 スープ(玉ねぎ・キャベツ)
10日	朝食 野菜たっぷりピザ(豚・切干大根・人参・もやし・小松菜) 豆腐スープ(豆腐・ねぎ・人参)	軟飯 ピザ(豚・切干大根・人参・もやし・小松菜) 豆腐スープ(豆腐・ねぎ・人参)	全粥 野菜のあんかけ(鶏ささみ・大根・人参・小松菜) スープ(豆腐・人参)	全粥 野菜ペースト(大根・人参・小松菜) スープ(豆腐・人参)
	午後 スコーン(りんごジャム) 牛乳	スコーン(りんごジャム) スープ(人参・玉ねぎ)	全粥 スープ(人参・玉ねぎ)	全粥 スープ(人参・玉ねぎ)
12日	朝食 御飯 炒り豆腐(鶏ひき肉・ひじき・干ししいたけ・にんじん・玉ねぎ) 変わりきんぴら(大根・人参・さつまいも) みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	軟飯 炒り豆腐(鶏ひき肉・ひじき・干ししいたけ・にんじん・玉ねぎ) 変わりきんぴら(大根・人参) みそ汁(キャベツ・人参)	全粥 野菜と豆腐の軟煮(鶏ささみ・にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(キャベツ・人参)	全粥 野菜と豆腐のペースト(カレイ・にんじん・玉ねぎ) 野菜ペースト(大根・人参) スープ(キャベツ・人参)
	午後 ボンデケーキ 牛乳	ボンデケーキ スープ(大根・人参)	全粥 スープ(大根・人参)	全粥 スープ(大根・人参)
13日	朝食 御飯 たらのねぎみそ焼き ブロッコリーのチキンサラダ(鶏ささみ・にんじん・コーン缶) 豆腐すまし汁(にんじん・大根)	軟飯 たらのねぎみそ焼き ブロッコリーのチキンサラダ(鶏ささみ・にんじん・コーン缶) 豆腐すまし汁(にんじん・大根)	全粥 かたのりとろとろ煮 野菜の軟煮(ブロッコリー・にんじん) スープ(にんじん・大根)	全粥 かたのりとろとろ煮 野菜ペースト(ブロッコリー・にんじん) スープ(にんじん・大根)
	午後 ロッククッキー 牛乳	ロッククッキー スープ(ブロッコリー・人参)	パン粥 スープ(ブロッコリー・人参)	パン粥 スープ(ブロッコリー・人参)
14日	朝食 ためきうどん(ねぎ・かまぼこ・天かす) じゃがいものそばろ煮(豚・人参) バナナ	野菜うどん(人参・大根・玉ねぎ) じゃがいものそばろ煮(鶏ささみ・人参) バナナ	うどん煮(人参・大根・玉ねぎ) じゃがいものそばろ煮(鶏ささみ・人参) バナナ	うどん煮(人参・大根・玉ねぎ) カレイと野菜のとろとろ煮(人参・じゃがいも) バナナ
	午後 チャーハンおにぎり 牛乳	チャーハン(軟飯) スープ(人参・玉ねぎ)	全粥 スープ(人参・玉ねぎ)	全粥 スープ(人参・玉ねぎ)
15日	朝食 御飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・白菜・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・大根・人参・わかめ)	軟飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン) 豆腐のサラダ(もやし・きゅうり・キャベツ・にんじん) みそ汁(玉ねぎ・大根・人参・わかめ)	全粥 鶏ささみと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・白菜・人参) 豆腐と野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・にんじん) スープ(玉ねぎ・大根・人参)	全粥 カレイと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・白菜・人参) 野菜ペースト(きゅうり・キャベツ・にんじん) スープ(玉ねぎ・大根・人参)
	午後 スイートポテト 牛乳	スイートポテト スープ(キャベツ・にんじん)	さつま芋の軟煮 スープ(キャベツ・にんじん)	さつま芋ペースト スープ(キャベツ・にんじん)

	完了食	後期食	中期食	初期食
16日	朝食 御飯 鶏肉のごまみそ焼 バスタサダ(きゅうり・キャベツ・にんじん) 豆腐すまし汁(ほうれん草・えのき・にんじん)	軟飯 鶏肉のごまみそ焼 バスタサダ(きゅうり・キャベツ・にんじん) 豆腐すまし汁(ほうれん草・えのき・にんじん)	全粥 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・にんじん) スープ(豆腐・ほうれん草・にんじん)	全粥 カレイのとろとろ煮 野菜ペースト(きゅうり・キャベツ・にんじん) スープ(豆腐・ほうれん草・にんじん)
	午後 ツナサンド 牛乳	ツナサンド 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)
17日	朝食 ラーメン(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) ちくわともやしのサラダ(きゅうり・にんじん) バナナ	ラーメン(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) ちくわともやしのサラダ(きゅうり・にんじん) バナナ	うどん(鶏ささみ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん) バナナ	うどん(カレイ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) 野菜ペースト(きゅうり・にんじん) バナナ
	午後 ツナとえのきのおにぎり 牛乳	ツナとえのきのおにぎり(軟飯) スープ(キャベツ・にんじん)	全粥 スープ(キャベツ・にんじん)	全粥 スープ(キャベツ・にんじん)
19日	朝食 御飯 豚肉の香味焼き(ねぎ) せんだい野菜サラダ(きゅうり・大根・にんじん) 中華スープ(チンゲン菜・にんじん・玉ねぎ・しいたけ)	軟飯 豚肉の香味焼き(ねぎ) せんだい野菜サラダ(きゅうり・大根・にんじん) 中華スープ(チンゲン菜・にんじん・玉ねぎ・しいたけ)	全粥 野菜と豆腐の軟煮(にんじん・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・にんじん)	全粥 野菜と豆腐の軟煮(にんじん・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・にんじん)
	午後 蒸しパン(プレーン) 牛乳	蒸しパン(プレーン) スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)
20日	朝食 三色そばろ煮(鶏ひき肉・ほうれん草・さくらでんぶ) マカロニの和風炒め(ツナ缶・玉ねぎ・ピーマン・しめじ) 豆腐もやしスープ(玉ねぎ)	軟飯 三色そばろ煮(鶏ひき肉・ほうれん草・さくらでんぶ) マカロニの和風炒め(ツナ缶・玉ねぎ・ピーマン・しめじ) 豆腐もやしスープ(玉ねぎ)	全粥 鶏ささみと野菜のとろとろ煮(ほうれん草・にんじん) 野菜の軟煮(玉ねぎ・キャベツ) スープ(豆腐・玉ねぎ)	全粥 カレイのとろとろ煮 野菜ペースト(玉ねぎ・キャベツ) スープ(豆腐・玉ねぎ)
	午後 お好み焼き 牛乳	お好み焼き スープ(にんじん・玉ねぎ)	パン粥 スープ(にんじん・玉ねぎ)	パン粥 スープ(にんじん・玉ねぎ)
21日	朝食 御飯 鶏肉のバーベキューソース 中華風お浸し(ほうれん草・切干大根・もやし・人参) みそ汁(キャベツ・にんじん・油揚げ・わかめ)	軟飯 鶏肉のバーベキューソース 中華風お浸し(ほうれん草・切干大根・もやし・人参) みそ汁(キャベツ・にんじん・わかめ)	全粥 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(ほうれん草・大根・人参) スープ(キャベツ・にんじん)	全粥 カレイのとろとろ煮 野菜ペースト(ほうれん草・大根・人参) スープ(キャベツ・にんじん)
	午後 深川おにぎり(あさり) 牛乳	菜飯(軟飯) スープ(ほうれん草・人参)	全粥 スープ(ほうれん草・人参)	全粥 スープ(ほうれん草・人参)
22日	朝食 御飯 鮭のパン粉焼き じゃがいもののりチーズ炒め みそ汁(もやし・油揚げ・人参)	軟飯 鮭のパン粉焼き じゃがいもののりチーズ炒め みそ汁(もやし・人参)	全粥 鮭のとろとろ煮 じゃがいものにとろとろ煮(キャベツ・玉ねぎ) スープ(だいこん・人参)	全粥 カレイのとろとろ煮 野菜ペースト(じゃがいも・にんじん) スープ(だいこん・人参)
	午後 フルーツポンチ(バナナ・もも・パイナップル・りんご) 牛乳	フルーツポンチ(バナナ・もも・パイナップル・りんご) 牛乳	バナナとりんごの軟煮	バナナとりんごの軟煮
23日	朝食 御飯 春野菜のキッシュ(卵・ピーマン・キャベツ・玉ねぎ・さくらでんぶ) ちくわともやしのサラダ(きゅうり・人参) コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	軟飯 春野菜のキッシュ(卵・キャベツ・玉ねぎ) ちくわともやしのサラダ(きゅうり・人参) コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	全粥 鶏ささみと野菜のとろとろ煮(キャベツ・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・にんじん)	全粥 カレイと野菜のとろとろ煮(キャベツ・玉ねぎ) 野菜ペースト(きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後 ジャムクッキー 牛乳	ジャムクッキー スープ(キャベツ・玉ねぎ)	パン粥 スープ(キャベツ・玉ねぎ)	パン粥 スープ(キャベツ・玉ねぎ)
24日	朝食 カレーライス(豚・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん) フルーツヨーグルト(みかん・パイナップル・ヨーグルト)	軟飯 肉じゃが(豚・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん) フルーツヨーグルト(みかん・パイナップル・ヨーグルト)	全粥 鶏ささみと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜ペースト(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(だいこん・玉ねぎ)	全粥 カレイと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜ペースト(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(だいこん・玉ねぎ)
	午後 お麩ラスク(シュガー) 牛乳	お麩ラスク(シュガー) スープ(じゃがいも・にんじん)	全粥 スープ(玉ねぎ・キャベツ)	全粥 スープ(玉ねぎ・キャベツ)
26日	朝食 御飯 鶏肉のマーメイド焼き はるさめ炒め(白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン) わかめスープ(キャベツ・にんじん)	軟飯 鶏肉のマーメイド焼き はるさめ炒め(白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン) わかめスープ(キャベツ・にんじん)	全粥 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(白菜・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・にんじん)	全粥 カレイのとろとろ煮 野菜ペースト(白菜・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・にんじん)
	午後 りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳	りんごヨーグルト蒸しパン スープ(玉ねぎ・白菜)	パン粥 スープ(玉ねぎ・白菜)	パン粥 スープ(玉ねぎ・白菜)
27日	朝食 御飯 さわらの西京焼き 厚揚げのそばろ煮(豚・えのき・人参・玉ねぎ) 鮭のすまし汁(えのき・ねぎ)	軟飯 さわらの西京焼き 厚揚げのそばろ煮(豚・えのき・人参・玉ねぎ) 鮭のすまし汁(えのき・ねぎ)	全粥 カレイのとろとろ煮 豆腐のそばろ煮(鶏ささみ・人参・玉ねぎ) スープ(鮭・じゃがいも)	全粥 カレイのとろとろ煮 豆腐と野菜のペースト(人参・玉ねぎ) スープ(鮭・じゃがいも)
	午後 芋もち(コーン・チーズ) 牛乳	芋もち(コーン・チーズ) スープ(人参・玉ねぎ)	じゃがいもの軟煮 スープ(人参・玉ねぎ)	じゃがいもペースト スープ(人参・玉ねぎ)
28日	朝食 赤飯 ナゲット もやしとアスパラのソテー(しめじ・にんじん) 豆腐すまし汁(わかめ・ねぎ)	軟飯 ナゲット もやしとアスパラのソテー(しめじ・にんじん) 豆腐すまし汁(わかめ・ねぎ)	全粥 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・にんじん) 豆腐すまし汁(キャベツ)	全粥 カレイのとろとろ煮 野菜ペースト(大根・にんじん) 豆腐すまし汁(キャベツ)
	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(大根・にんじん)	パン粥 スープ(大根・にんじん)	パン粥 スープ(大根・にんじん)
30日	朝食 御飯 ハンバーグ 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)	軟飯 ハンバーグ(玉ねぎ) 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)	全粥 鶏ささみと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	全粥 カレイのとろとろ煮 野菜ペースト(白菜・人参・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 ちまき風おにぎり 牛乳	軟飯(鶏・人参・しいたけ) スープ(キャベツ・人参)	全粥 スープ(キャベツ・人参)	全粥 スープ(キャベツ・人参)