

2021年6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 豚肉の香味焼き(豚・玉ねぎ) もやしのゆかり和え(もやし・人参・きゅうり) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	軟飯 豚肉のしょうゆ焼き(豚・玉ねぎ) もやしのサラダ(もやし・人参・きゅうり) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(人参・きゅうり) スープ(豆腐・大根)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(人参・きゅうり) スープ(豆腐・大根)
	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(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 御飯 鶏肉のレモン焼き チンゲン菜のとろみ炒め(チンゲン菜・人参・えのき) 五目汁(大根・ごぼう・人参・ねぎ・あげ)	軟飯 鶏肉のてり焼き チンゲン菜のとろみ炒め(チンゲン菜・人参・えのき) みそ汁(大根・人参・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(ほうれん草・人参) スープ(大根・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(ほうれん草・人参) スープ(大根・人参)
	午後 あじさいゼリー(ぶどう・りんご) 牛乳	あじさいゼリー(ぶどう・りんご) 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)
3日	昼食 御飯 肉豆腐(豚・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・えのき) キャベツの磯和え(キャベツ・ほうれん草・のり) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・人参)	軟飯 肉豆腐(豚・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・えのき) キャベツの磯和え(キャベツ・ほうれん草・のり) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・ほうれん草) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・ほうれん草) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 米粉のクッキー(卵) 牛乳	米粉のクッキー(卵) 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)
4日	昼食 御飯 鶏つくね(鶏・豆腐・ひじき・玉ねぎ) オクラのサラダ(オクラ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン) かき玉汁(卵・チンゲン菜・玉ねぎ)	軟飯 鶏つくね(鶏・豆腐・ひじき・玉ねぎ) オクラのサラダ(オクラ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン) かき玉汁(卵・チンゲン菜・玉ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・人参・きゅうり) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ カレイのとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・人参・きゅうり) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
	午後 しらすチャーハン(人参・しいたけ・ピーマン) 牛乳	軟飯(しらす・人参・しいたけ・ピーマン) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ(しらす) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ(しらす) スープ(キャベツ・人参)
5日	昼食 ミートスパゲティ(豚・玉ねぎ・人参) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)	軟飯 ミートスパゲティ(豚・玉ねぎ・人参) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)	やわらかうどん(カレイ・玉ねぎ・人参) スープ(大根・人参)	やわらかうどん(カレイ・玉ねぎ・人参) スープ(大根・人参)
	午後 ツナおにぎり(人参・玉ねぎ) 牛乳	軟飯(ツナ・人参・玉ねぎ) 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)
7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(わかめ・きゅうり・キャベツ・人参) すまし汁(豆腐・小松菜・えのき)	軟飯 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(わかめ・きゅうり・キャベツ・人参) すまし汁(豆腐・小松菜・えのき)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(キャベツ) 野菜煮(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(豆腐・小松菜)	おかゆ カレイのとろとろ煮(キャベツ) 野菜煮(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(豆腐・小松菜)
	午後 みそ焼きおにぎり 牛乳	軟飯(みそ) 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)
8日	昼食 御飯 マーボーなす(豚・なす・ねぎ) はるさめサラダ(春雨・もやし・きゅうり・人参) 中華スープ(にら・玉ねぎ・人参)	軟飯 マーボーなす(豚・なす・ねぎ) はるさめサラダ(春雨・もやし・きゅうり・人参) 中華スープ(にら・玉ねぎ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 和風スパゲティ(ベーコン・小松菜・玉ねぎ・しめじ) 牛乳	和風スパゲティ(小松菜・玉ねぎ・しめじ) スープ(玉ねぎ・人参)	やわらかうどん(人参・玉ねぎ)	やわらかうどん(人参・玉ねぎ)
9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 かれいのもやしあんかけ(ねぎ・もやし・人参) にんじんきんぴら みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ)	おかゆ かれいのとろとろ煮(人参) 野菜煮(にんじん・じゃがいも) スープ(大根・玉ねぎ)	おかゆ かれいのとろとろ煮(人参) 野菜煮(にんじん・じゃがいも) スープ(大根・玉ねぎ)
	午後 ボンデケーキ(コーン) 牛乳	トースト(ジャム) 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)
10日	昼食 御飯 鶏肉のパン粉焼き もやしわかめのナムル(もやし・人参・わかめ) 中華スープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)	軟飯 鶏肉のパン粉焼き もやしわかめのナムル(もやし・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(玉ねぎ) 野菜煮(人参・大根) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(人参・大根) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 バナナマフィン 牛乳	バナナマフィン スープ(玉ねぎ・人参)	バナナ スープ(玉ねぎ・人参)	バナナ スープ(玉ねぎ・人参)
11日	昼食 御飯 松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参) ほうれん草の白あえ(ほうれん草・人参・ひじき・豆腐) みそ汁(なす・たまねぎ・えのき・わかめ)	軟飯 松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参) ほうれん草の白あえ(ほうれん草・人参・ひじき・豆腐) みそ汁(なす・たまねぎ・えのき・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(ほうれん草・人参・豆腐) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(ほうれん草・人参・豆腐) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 じゃがバター 牛乳	ふかしいも スープ(ほうれん草・玉ねぎ)	じゃがいもの軟煮 スープ(ほうれん草・玉ねぎ)	じゃがいもの軟煮 スープ(ほうれん草・玉ねぎ)
12日	昼食 豚丼(豚・玉ねぎ・小松菜・人参・ねぎ) 野菜スープ(玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・人参)	軟飯 豚肉と野菜の炒め物(豚・玉ねぎ・小松菜・人参・ねぎ) 野菜スープ(玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・小松菜・人参) スープ(玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ・小松菜・人参) スープ(玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・人参)
	午後 ジャムサンド(いちご) 牛乳	ジャムサンド(いちご) 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)
14日	昼食 御飯 鶏肉のトマト煮(鶏・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト) キャベツのごま和え(キャベツ・人参) 野菜スープ(玉ねぎ・人参・小松菜・しいたけ)	軟飯 鶏肉のトマト煮(鶏・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト) キャベツのごま和え(キャベツ・人参) 野菜スープ(玉ねぎ・人参・小松菜・しいたけ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・人参・トマト) 野菜煮(キャベツ・人参) スープ(玉ねぎ・人参・小松菜)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ・人参・トマト) 野菜煮(キャベツ・人参) スープ(玉ねぎ・人参・小松菜)
	午後 蒸しパン(プレーン) 牛乳	蒸しパン(プレーン) 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)
15日	昼食 御飯 厚焼き卵(卵・豚・人参・玉ねぎ・ピーマン) もやしの中華風和え物(もやし・人参・小松菜) みそ汁(キャベツ・人参・あげ)	軟飯 厚焼き卵(卵・豚・人参・玉ねぎ・ピーマン) もやしの中華風和え物(もやし・人参・小松菜) みそ汁(キャベツ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜煮(人参・小松菜) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜煮(人参・小松菜) スープ(キャベツ・人参)
	午後 おこわおにぎり(鶏・たけのこ・人参・しいたけ) 牛乳	軟飯(鶏・人参・しいたけ) 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)

	完了食	後期食	中期食	初期食
16日	昼食 御飯 チキン南蛮(鶏・卵) トマトサラダ(キャベツ・トマト・きゅうり・人参・コーン) みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	軟飯 チキン南蛮(鶏・卵) トマトサラダ(キャベツ・トマト・きゅうり・人参・コーン) みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(キャベツ) 野菜煮(トマト・きゅうり・人参) スープ(豆腐・キャベツ)	おかゆ カレイのとろとろ煮(キャベツ) 野菜煮(トマト・きゅうり・人参) スープ(豆腐・キャベツ)
	午後 ホットケーキ(枝豆・チーズ) 牛乳	ホットケーキ(枝豆・チーズ) スープ(キャベツ・トマト)	パン粥 スープ(キャベツ・トマト)	パン粥 スープ(キャベツ・トマト)
17日	昼食 御飯 豚肉と春雨の野菜炒め(豚・たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン) ほうれん草の昆布和え(もやし・にんじん) みそ汁(だいこん・あげ・わかめ)	軟飯 豚肉と春雨の野菜炒め(豚・たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン) ほうれん草の昆布和え(もやし・にんじん) みそ汁(だいこん・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(大根・にんじん) スープ(大根・玉ねぎ)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(大根・にんじん) スープ(大根・玉ねぎ)
	午後 レモントースト 牛乳	シュガートースト 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)
18日	昼食 御飯 さばの香味焼き(ねぎ) 切干し大根の旨煮(にんじん) みそ汁(じゃがいも・こまつな・しめじ)	軟飯 さばの香味焼き(ねぎ) 切干し大根の旨煮(にんじん) みそ汁(じゃがいも・こまつな・しめじ)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(大根・にんじん) スープ(じゃがいも・小松菜)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(大根・にんじん) スープ(じゃがいも・小松菜)
	午後 ロッククッキー 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)
19日	昼食 チキンカレー(鶏・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) フレッシュサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん)	軟飯 豚肉と野菜の炒め物(鶏・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) スープ(キャベツ・きゅうり)	おかゆ かれいのとろとろ煮(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) スープ(キャベツ・きゅうり)	おかゆ かれいのとろとろ煮(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) スープ(キャベツ・きゅうり)
	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(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)
21日	昼食 御飯 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ) キャベツの和風サラダ(キャベツ・きゅうり・人参) みそ汁(豆腐・だいこん・ねぎ)	軟飯 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ) キャベツの和風サラダ(キャベツ・きゅうり・人参) みそ汁(豆腐・だいこん・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(豆腐・だいこん)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(豆腐・だいこん)
	午後 おにぎり(鮭・こまつな) 牛乳	軟飯(鮭・こまつな) スープ(大根・玉ねぎ)	おかゆ(こまつな) スープ(大根・玉ねぎ)	おかゆ(こまつな) スープ(大根・玉ねぎ)
22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(大根・きゅうり・人参) みそ汁(玉ねぎ・小松菜・人参)	軟飯 鶏肉のケチャップ焼き だいこんと昆布の酢の物(大根・きゅうり・人参) みそ汁(玉ねぎ・小松菜・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(大根・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・小松菜・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(大根・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・小松菜・人参)
	午後 黒ごまスティッククッキー 牛乳	黒ごまスティッククッキー スープ(玉ねぎ・小松菜)	おかゆ スープ(玉ねぎ・小松菜)	おかゆ スープ(玉ねぎ・小松菜)
23日	昼食 赤飯 和風ささみのハンバーグ(豚・玉ねぎ・しめじ) 人参グラッセ・ゆでブロッコリー みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ)	軟飯 和風ささみのハンバーグ(豚・玉ねぎ・しめじ) 人参グラッセ・ゆでブロッコリー みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(人参・ブロッコリー) スープ(大根・玉ねぎ)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(人参・ブロッコリー) スープ(大根・玉ねぎ)
	午後 ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(玉ねぎ・ブロッコリー)	パン粥 スープ(玉ねぎ・ブロッコリー)	パン粥 スープ(玉ねぎ・ブロッコリー)
24日	昼食 御飯 かじきのケチャップ和え 和風マカロニサラダ(きゅうり・キャベツ・人参・ツナ) 豆腐みそ汁(ねぎ・わかめ)	軟飯 かじきのケチャップ和え 和風マカロニサラダ(きゅうり・キャベツ・人参・ツナ) 豆腐みそ汁(ねぎ・わかめ)	おかゆ カレイのとろとろ煮(人参) 野菜煮(にんじん・じゃがいも) スープ(大根・玉ねぎ)	おかゆ カレイのとろとろ煮(人参) 野菜煮(にんじん・じゃがいも) スープ(大根・玉ねぎ)
	午後 フルーツポンチ(バナナ・パイナップル・みかん・りんご・牛乳かん) 牛乳	フルーツポンチ(バナナ・パイナップル・みかん・りんご) スープ(キャベツ・人参)	バナナ スープ(人参・大根)	バナナ スープ(人参・大根)
25日	昼食 肉みそうどん(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) 粉ふき芋(青のり) バナナ	軟飯 肉みそうどん(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) 粉ふき芋(青のり) バナナ	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(人参・大根) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(人参・大根) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 おにぎり(ごましお) 牛乳	軟飯(ごましお) 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)
26日	昼食 焼きそば(豚・もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ) 中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ・人参)	しょうゆ焼きそば(豚・もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ) 中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜煮(玉ねぎ・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜煮(玉ねぎ・人参) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 おにぎり(わかめ) 牛乳	軟飯(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)
28日	昼食 御飯 鶏肉の照り焼き ひじきと豆腐の煮物(豆腐・ひじき・ツナ・人参) けんちん汁(大根・人参・ごぼう・あげ・ねぎ)	軟飯 鶏肉の照り焼き ひじきと豆腐の煮物(豆腐・ひじき・ツナ・人参) けんちん汁(大根・人参・ごぼう・あげ・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(豆腐・人参) スープ(大根・人参)	おかゆ カレイのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(豆腐・人参) スープ(大根・人参)
	午後 炒めピーマン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) 牛乳	軟飯(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) 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 とうもろこし御飯 さけの塩焼き ひじきの煮物(ひじき・にんじん・あげ) みそ汁(じゃがいも・ねぎ・大根)	とうもろこし軟飯 さけの塩焼き ひじきの煮物(ひじき・にんじん・あげ) みそ汁(じゃがいも・ねぎ・大根)	おかゆ さけのほぐし煮 野菜煮(きゅうり・にんじん) スープ(じゃがいも・大根)	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(じゃがいも・大根)
	午後 チーズおかわおにぎり 牛乳	軟飯(チーズおかわ) スープ(にんじん・大根)	おかゆ スープ(にんじん・大根)	おかゆ スープ(にんじん・大根)
30日	昼食 手作りカレーライス(豚・じゃがいも・人参・玉ねぎ) カミカミサラダ(大豆・チーズ・きゅうり・人参・大根)	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 カミカミサラダ(大豆・チーズ・きゅうり・人参・大根) スープ(人参・じゃがいも)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(きゅうり・人参・大根) スープ(人参・じゃがいも)	おかゆ カレイのとろとろ煮 野菜煮(きゅうり・人参・大根) スープ(人参・じゃがいも)
	午後 かぼちゃ団子 牛乳	かぼちゃ団子 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)