

2021年7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 厚揚げのみそ炒め(豚・生揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) もやしときゅうりのゆかり和え 麩のすまし汁(ほうれん草・えのき)	軟飯 豆腐のみそ炒め(豚・豆腐・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) もやしときゅうりのサラダ 麩のすまし汁(ほうれん草・えのき)	おかゆ 豆腐ののり煮(豆腐・玉ねぎ・人参) 野菜煮(きゅうり・大根) スープ(ほうれん草・麩)	おかゆ カレイののり煮(豆腐・玉ねぎ・人参) 野菜煮(きゅうり・大根) スープ(ほうれん草・麩)
	午後 シュガートースト 牛乳	シュガートースト スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)
2日	昼食 御飯 ポークケチャップ(玉ねぎ・ピーマン) 枝豆サラダ(枝豆・キャベツ・人参) わかめスープ(もやし・ねぎ)	軟飯 ポークケチャップ(玉ねぎ・ピーマン) 枝豆サラダ(枝豆・キャベツ・人参) わかめスープ(もやし・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみののり煮(玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・人参) スープ(大根・人参)	おかゆ カレイののり煮(玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・人参) スープ(大根・人参)
	午後 蒸しパン(レーズン) 牛乳	蒸しパン(レーズン) 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)
3日	昼食 野菜そぼろ丼(豚・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・人参・コーン) みそ汁(だいこん・豆腐・あげ)	軟飯 野菜そぼろ(豚・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・人参・コーン) みそ汁(だいこん・豆腐)	おかゆ カレイののり煮(キャベツ・小松菜・玉ねぎ・人参) スープ(だいこん・豆腐)	おかゆ カレイののり煮(キャベツ・小松菜・玉ねぎ・人参) スープ(だいこん・豆腐)
	午後 焼きおにぎり 牛乳	軟飯 スープ(大根・玉ねぎ)	おかゆ スープ(大根・玉ねぎ)	おかゆ スープ(大根・玉ねぎ)
5日	昼食 御飯 豚肉とピーマン炒め(豚・ピーマン・春雨) キャベツの昆布サラダ(キャベツ・人参) みそ汁(もやし・玉ねぎ・わかめ)	軟飯 豚肉とピーマン炒め(豚・ピーマン・春雨) キャベツの昆布サラダ(キャベツ・人参) みそ汁(もやし・玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 鶏ささみののり煮(玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん)	おかゆ カレイののり煮(玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後 たぬきおにぎり(鶏・あおのり・天かす) 牛乳	軟飯(鶏・あおのり) スープ(玉ねぎ・人参)	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 夏野菜マボロ(豚・豆腐・玉ねぎ・なす・トマト・ピーマン) もやしのナムル(もやし・きゅうり・人参) 中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ・人参・しいたけ)	軟飯 夏野菜マボロ(豚・豆腐・玉ねぎ・なす・トマト・ピーマン) もやしのナムル(もやし・きゅうり・人参) 中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ・人参・しいたけ)	おかゆ 鶏ささみののり煮(とうふ) 野菜煮(きゅうり・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん)	おかゆ カレイののり煮(とうふ) 野菜煮(きゅうり・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後 パン粉クッキー 牛乳	パン粉クッキー スープ(豆腐・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)
7日	昼食 七夕そうめん(卵・トマト・きゅうり・人参・オクラ) 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参)	七夕そうめん(卵・トマト・きゅうり・人参・オクラ) 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参)	野菜そうめん(鶏ささみ・トマト・人参) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参)	野菜そうめん(カレイ・トマト・人参) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参)
	午後 七夕ゼリー(カルピス・オレンジ) 牛乳	オレンジゼリー スープ(かぼちゃ・人参)	バナナ スープ(かぼちゃ・人参)	バナナ スープ(かぼちゃ・人参)
8日	昼食 御飯 なめたけつくね(鶏・なめたけ・玉ねぎ・人参・卵) オクラときゅうりのサラダ(オクラ・きゅうり・ツナ・コーン) みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	軟飯 つくね(鶏・玉ねぎ・人参・卵) オクラときゅうりのサラダ(オクラ・きゅうり・ツナ・コーン) みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	おかゆ 鶏ささみののり煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(きゅうり・大根) スープ(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイののり煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(きゅうり・大根) スープ(じゃが芋・玉ねぎ・人参)
	午後 スパゲティナポリタン(玉ねぎ・人参・ピーマン) 牛乳	スパゲティナポリタン(玉ねぎ・人参・ピーマン) 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)
9日	昼食 御飯 カレイの磯辺焼き 切干し大根の旨煮(あげ・人参) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ)	軟飯 カレイの磯辺焼き 切干し大根の旨煮(人参) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ)	おかゆ カレイののり煮(大根の旨煮(人参) スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	おかゆ カレイののり煮(大根の旨煮(人参) スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)
	午後 ヨーグルトケーキ 牛乳	ヨーグルトケーキ 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 ツナトマトスパゲティ(ツナ・たまねぎ・しめじ・人参・小松菜) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	ツナトマトスパゲティ(ツナ・たまねぎ・しめじ・人参・小松菜) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	とろとろうどん(鶏ささみ・たまねぎ・人参・小松菜) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	とろとろうどん(カレイ・たまねぎ・人参・小松菜) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
	午後 おにぎり(わかめ) 牛乳	軟飯(わかめ) 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)
12日	昼食 御飯 ハンバーグ(豚・玉ねぎ・なす) ひじきの彩りサラダ(ひじき・枝豆・人参・コーン) みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	軟飯 ハンバーグ(豚・玉ねぎ・なす) ひじきの彩りサラダ(ひじき・枝豆・人参・コーン) みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみののり煮(玉ねぎ) 野菜煮(きゅうり・人参) スープ(大根・にんじん)	おかゆ カレイののり煮(玉ねぎ) 野菜煮(きゅうり・人参) スープ(大根・にんじん)
	午後 スコーン(いちご) 牛乳	スコーン(いちご) 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)
13日	昼食 御飯 鶏肉のボン酢炒め(キャベツ・人参) じゃがいもののりチーズ炒め(人参) みそ汁(小松菜・あげ・ねぎ)	軟飯 鶏肉のボン酢炒め(キャベツ・人参) じゃがいもののりチーズ炒め(人参) みそ汁(小松菜・あげ・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみののり煮(キャベツ・人参) 野菜煮(じゃが芋・人参) スープ(小松菜)	おかゆ カレイののり煮(キャベツ・人参) 野菜煮(じゃが芋・人参) スープ(小松菜)
	午後 ツナパン 牛乳	ツナパン 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)
14日	昼食 御飯 チロリカン(豚・大豆・じゃが芋・人参・玉ねぎ・トマト) ブロッコリーの三色サラダ(ブロッコリー・人参・コーン) 豆腐スープ(豆腐・大根・小松菜・ねぎ)	軟飯 チロリカン(豚・大豆・じゃが芋・人参・玉ねぎ・トマト) ブロッコリーの三色サラダ(ブロッコリー・人参・コーン) 豆腐スープ(豆腐・大根・小松菜・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみののり煮(じゃが芋・人参・玉ねぎ・トマト) 野菜煮(ブロッコリー・人参) スープ(豆腐・大根・小松菜)	おかゆ カレイののり煮(じゃが芋・人参・玉ねぎ・トマト) 野菜煮(ブロッコリー・人参) スープ(豆腐・大根・小松菜)
	午後 かぼちゃもち 牛乳	かぼちゃもち スープ(じゃが芋・人参)	かぼちゃ軟飯 スープ(じゃが芋・人参)	かぼちゃ軟飯 スープ(じゃが芋・人参)
15日	昼食 御飯 さけの香りみそ焼き(しそ) 蒸し野菜のサラダ(かぼちゃ・人参・キャベツ・ささみ) みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ・えのき)	軟飯 さけのみそ焼き(しそ) 蒸し野菜のサラダ(かぼちゃ・人参・キャベツ・ささみ) みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ・えのき)	おかゆ さけののり煮 野菜煮(かぼちゃ・人参・キャベツ) スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	おかゆ カレイののり煮 野菜煮(かぼちゃ・人参・キャベツ) スープ(じゃが芋・玉ねぎ)
	午後 米粉のオレンジ蒸しパン 牛乳	米粉のオレンジ蒸しパン スープ(人参・キャベツ)	パン粥 スープ(人参・キャベツ)	パン粥 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 焼きそば(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参) 鶏のから揚げ 枝豆・とうもろこし 夏野菜スープ(キャベツ・ズッキーナ・人参・玉ねぎ・赤ピーマン)	しょうゆ焼きそば(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参) 鶏のから揚げ 枝豆・とうもろこし 夏野菜スープ(キャベツ・ズッキーナ・人参・玉ねぎ)	とろとろうどん(鶏ささみ・キャベツ・玉ねぎ・人参)	とろとろうどん(カレイ・キャベツ・玉ねぎ・人参)
	午後 ホットケーキ・すいか 牛乳	ホットケーキ・すいか 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)
17日	昼食 てりやき野菜丼(鶏・もやし・キャベツ・玉ねぎ・人参) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・人参)	軟飯 鶏の照り焼き(鶏・もやし・キャベツ・玉ねぎ・人参) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・人参)	おかゆ 鶏ささみののり煮(キャベツ・玉ねぎ・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイののり煮(キャベツ・玉ねぎ・人参) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 クラッカーサンド(ブルーベリー・ジャム) 牛乳	クラッカーサンド(ブルーベリー・ジャム) スープ(玉ねぎ・キャベツ)	パン粥 スープ(玉ねぎ・キャベツ)	パン粥 スープ(玉ねぎ・キャベツ)
19日	昼食 御飯 ささみの夏野菜炒め(ピーマン・キャベツ・人参・卵) 凍り豆腐の煮物(人参・あげ・しめじ) みそ汁(もやし・大根・わかめ)	軟飯 ささみの夏野菜炒め(ピーマン・キャベツ・人参・卵) 凍り豆腐の煮物(人参・あげ・しめじ) みそ汁(もやし・大根・わかめ)	おかゆ 鶏ささみののり煮(キャベツ・人参) 豆腐の軟煮(人参) スープ(大根)	おかゆ カレイののり煮(キャベツ・人参) 豆腐の軟煮(人参) スープ(大根)
	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(人参・キャベツ)	パン粥 スープ(人参・キャベツ)	パン粥 スープ(人参・キャベツ)
20日	昼食 御飯 かじきのコーンフレーク焼き 小松菜のごまあえ(小松菜・人参・コーン) トマトスープ(鶏・玉ねぎ・キャベツ)	軟飯 かじきのコーンフレーク焼き 小松菜のごまあえ(小松菜・人参・コーン) トマトスープ(鶏・玉ねぎ・キャベツ)	おかゆ かじきののり煮(小松菜・人参) トマトスープ(玉ねぎ・キャベツ)	おかゆ カレイののり煮(小松菜・人参) トマトスープ(玉ねぎ・キャベツ)
	午後 トースト(イチゴジャム) 牛乳	トースト(イチゴジャム) 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)
21日	昼食 夏野菜カレー(豚・なす・人参・かぼちゃ・玉ねぎ) フレッシュサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) バナナ	夏野菜のあんかけ丼(軟飯(豚・なす・人参・かぼちゃ・玉ねぎ) フレッシュサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) バナナ	おかゆ 鶏ささみののり煮(なす・人参・かぼちゃ・玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・きゅうり・人参) バナナ	おかゆ カレイののり煮(なす・人参・かぼちゃ・玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・きゅうり・人参) バナナ
	午後 おにぎり(とりそぼろ) 牛乳	軟飯(とりそぼろ) スープ(玉ねぎ・かぼちゃ)	おかゆ スープ(玉ねぎ・かぼちゃ)	おかゆ スープ(玉ねぎ・かぼちゃ)
24日	昼食 冷やしきつねうどん(あげ・かまぼこ・ほうれん草・ねぎ) かぼちゃのピザ焼き(玉ねぎ)	冷やしわかめうどん(ほうれん草・ねぎ) かぼちゃのピザ焼き(玉ねぎ)	とろとろうどん(鶏ささみ・ほうれん草・人参) 野菜煮(かぼちゃ・玉ねぎ)	とろとろうどん(カレイ・ほうれん草・人参) 野菜煮(かぼちゃ・玉ねぎ)
	午後 いちごジャムパン 牛乳	いちごジャムパン スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	パン粥 スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	パン粥 スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)
26日	昼食 御飯 豚肉のカレー風味焼き(玉ねぎ) きゅうりの酢の物(きゅうり・キャベツ・人参・みかん) ワンタンスープ(鶏・チンゲンサイ・人参・しいたけ)	軟飯 豚肉の野菜炒め(玉ねぎ) きゅうりの酢の物(きゅうり・キャベツ・人参・みかん) ワンタンスープ(鶏・チンゲンサイ・人参・しいたけ)	おかゆ 鶏ささみののり煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(きゅうり・大根) スープ(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイののり煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(きゅうり・大根) スープ(じゃが芋・玉ねぎ・人参)
	午後 チーズサブレ 牛乳	チーズサブレ スープ(玉ねぎ・にんじん)	パン粥 スープ(玉ねぎ・にんじん)	パン粥 スープ(玉ねぎ・にんじん)
27日	昼食 冷やし中華(きゅうり・トマト・卵・ハム) ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・にんじん)	冷やし中華(きゅうり・トマト・卵・ハム) ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・にんじん)	とろとろうどん(鶏ささみ・人参・トマト) 野菜煮(じゃがいも・きゅうり・にんじん)	とろとろうどん(カレイ・人参・トマト) 野菜煮(じゃがいも・きゅうり・にんじん)
	午後 チャーハン(しらす・にんじん・ピーマン・ひじき) 牛乳	チャーハン軟飯(しらす・にんじん・ピーマン・ひじき) スープ(じゃが芋・にんじん)	おかゆ(しらす・にんじん) スープ(じゃが芋・にんじん)	おかゆ(しらす・にんじん) スープ(じゃが芋・にんじん)
28日	昼食 赤飯 肉団子の甘酢あん(玉ねぎ・ねぎ) にんじんとツナのシリシリ(ピーマン) スープ(しめじ・しいたけ)	軟飯 肉団子の甘酢あん(玉ねぎ・ねぎ) にんじんとツナのシリシリ(ピーマン) スープ(しめじ・しいたけ)	おかゆ 鶏ささみののり煮(玉ねぎ) 野菜煮(人参・大根) スープ(玉ねぎ・キャベツ)	おかゆ カレイののり煮(玉ねぎ) 野菜煮(人参・大根) スープ(玉ねぎ・キャベツ)
	午後 マープルケーキ 牛乳	トースト(いちご) スープ(玉ねぎ・にんじん)	パン粥 スープ(玉ねぎ・にんじん)	パン粥 スープ(玉ねぎ・にんじん)
29日	昼食 ジュース(豚肉・刻み昆布・干しいたけ・にんじん・油揚げ) カレイのトマトソース(玉ねぎ) お麩チャンプル(豚肉・もやし・にんじん・にら) もずくスープ(玉ねぎ・にんじん・ねぎ・とうふ)	ジュース(軟飯(豚肉・刻み昆布・干しいたけ・にんじん・油揚げ) カレイのトマトソース(玉ねぎ) お麩チャンプル(豚肉・もやし・にんじん・にら) もずくスープ(玉ねぎ・にんじん・ねぎ・とうふ)	おかゆ(にんじん) カレイのトマト煮(玉ねぎ) お麩と野菜煮(にんじん・大根) スープ(玉ねぎ・にんじん・とうふ)	おかゆ(にんじん) カレイのトマト煮(玉ねぎ) お麩と野菜煮(にんじん・大根) スープ(玉ねぎ・にんじん・とうふ)
	午後 冷やしパンパン(クリーム・チーズ・ヨーグルト) 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・だいこん)	パン粥 スープ(玉ねぎ・だいこん)	パン粥 スープ(玉ねぎ・だいこん)
30日	昼食 枝豆御飯 鶏肉のごまみそ焼 粉ふき芋(青のり)(じゃがいも) みそ汁(なす・玉ねぎ・ねぎ・わかめ)	枝豆軟飯 鶏肉のごまみそ焼 粉ふき芋(青のり)(じゃがいも) みそ汁(なす・玉ねぎ・ねぎ・わかめ)	おかゆ(枝豆) 鶏ささみののり煮 じゃが芋の軟飯 スープ(なす・玉ねぎ)	おかゆ(枝豆) カレイののり煮 じゃが芋の軟飯 スープ(なす・玉ねぎ)
	午後 ビーフン(豚肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン) 牛乳	ビーフン軟飯(豚肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン) スープ(じゃが芋・にんじん)	おかゆ スープ(じゃが芋・にんじん)	おかゆ スープ(じゃが芋・にんじん)
31日	昼食 あんかけ丼(豚肉・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ) 中華スープ(にら・にんじん・えのき)	あんかけ丼(軟飯(豚肉・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ) 中華スープ(にら・にんじん・えのき)	おかゆ 野菜煮(キャベツ・にんじん・玉ねぎ) スープ(にんじん・玉ねぎ)	おかゆ 野菜煮(キャベツ・にんじん・玉ねぎ) スープ(にんじん・玉ねぎ)
	午後 わかめおにぎり 牛乳	わかめご飯(軟飯) スープ(玉ねぎ・にんじん)	おかゆ スープ(玉ねぎ・にんじん)	おかゆ スープ(玉ねぎ・にんじん)