

# 2021年8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
2日	昼食 麦御飯 炒り豆腐(鶏・ひじき・豆腐・しいたけ・人参・玉ねぎ) せん野菜サラダ(きゅうり・キャベツ・人参) みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	軟飯 炒り豆腐(鶏・ひじき・豆腐・しいたけ・人参・玉ねぎ) せん野菜サラダ(きゅうり・キャベツ・人参) みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(豆腐・大根)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(豆腐・大根)
	午後 おやつ焼きそば(豚・キャベツ・人参・ピーマン) 牛乳	おやつ焼きそば(豚・キャベツ・人参・ピーマン) スープ(たまねぎ・にんじん)	おかゆ スープ(たまねぎ・にんじん)	おかゆ スープ(たまねぎ・にんじん)
3日	昼食 さげのみりん焼き じゃが芋と厚揚げの煮物(人参・生揚げ) みそ汁(キャベツ・あさり・玉ねぎ)	軟飯 さげのみりん焼き じゃが芋と人参の煮物 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ さげのとろとろ煮 じゃが芋と人参の軟煮 スープ(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 じゃが芋と人参の軟煮 スープ(キャベツ・玉ねぎ)
	午後 ごま・チーズのスティックケーキ 牛乳	ごま・チーズのスティックケーキ スープ(じゃがいも・にんじん)	おかゆ スープ(じゃがいも・にんじん)	おかゆ スープ(じゃがいも・にんじん)
4日	昼食 御飯 ポークケチャップ(玉ねぎ) ごま酢和え(小松菜・もやし・人参・にんじん)とツナのシリシリ(ピーマン) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)	軟飯 ポークケチャップ(玉ねぎ) ごま酢和え(小松菜・もやし・人参・にんじん)とツナのシリシリ(ピーマン) きのこのスープ(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) 野菜の軟煮(小松菜・人参) にんじんの甘煮 スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(小松菜・人参) にんじんの甘煮 スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	蒸しパン(かぼちゃ) スープ(たまねぎ・にんじん)	かぼちゃの甘煮 スープ(たまねぎ・にんじん)	かぼちゃの甘煮 スープ(たまねぎ・にんじん)
5日	昼食 かじきのカレー焼き 五目煮豆(大豆水煮・人参・こんにゃく・いんげん・あげ) みそ汁(じゃがいも・もやし)	軟飯 かじきの照り焼き 野菜と大豆の煮物(大豆水煮・だいこん・人参・いんげん) みそ汁(じゃがいも・もやし)	おかゆ かじきのとろとろ煮 野菜の軟煮(だいこん・人参) スープ(じゃがいも・たまねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(だいこん・人参) スープ(じゃがいも・たまねぎ)
	午後 ひまわりパイ(かぼちゃ) 牛乳	ひまわりパイ(かぼちゃ) スープ(だいこん・にんじん)	パン粥 スープ(だいこん・にんじん)	パン粥 スープ(だいこん・にんじん)
6日	昼食 御飯 すいか 夏野菜のキッシュ(卵・ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・トマト・ズッキーニ) はるさめサラダ(もやし・人参・きゅうり) キャベツスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	軟飯 すいか 夏野菜のキッシュ(卵・かぼちゃ・玉ねぎ・トマト) はるさめサラダ(もやし・人参・きゅうり) キャベツスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ すいか 鶏ささみのとろとろ煮(かぼちゃ・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(トマト・人参・きゅうり) キャベツスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(かぼちゃ・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(トマト・人参・きゅうり) キャベツスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
	午後 軟飯(わかめ) 牛乳	おにぎり(わかめ) スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	おかゆ スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	おかゆ スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)
7日	昼食 焼きそば(豚・もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン) 野菜スープ(人参・しいたけ・小松菜) バナナ	焼きそば(豚・もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン) 野菜スープ(人参・しいたけ・小松菜) バナナ	うどんのとろとろ煮(鶏ささみ・人参・玉ねぎ) 野菜スープ(人参・小松菜) バナナ	うどんのとろとろ煮(かかれい・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・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)
10日	昼食 豚肉チャーハン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) 厚揚げの中華風うま煮(厚揚げ・玉ねぎ・人参) 中華スープ(えのき・しめじ・ねぎ)	軟飯 チャーハン(軟飯)(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) 野菜のうま煮(だいこん・玉ねぎ・人参) 中華スープ(えのき・しめじ・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(だいこん・玉ねぎ・人参) スープ(じゃがいも・にんじん)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(だいこん・玉ねぎ・人参) スープ(じゃがいも・にんじん)
	午後 ごまとおおにぎり(軟飯) 牛乳	ごまとおおにぎり スープ(だいこん・にんじん)	おかゆ スープ(だいこん・にんじん)	おかゆ スープ(だいこん・にんじん)
11日	昼食 御飯 さばのごまマヨネーズ焼き 切干し大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) みそ汁(こまつな・たまねぎ・人参)	軟飯 さばのごまマヨネーズ焼き 切干し大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) みそ汁(こまつな・たまねぎ・人参)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(だいこん・きゅうり・人参) スープ(こまつな・たまねぎ・人参)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(だいこん・きゅうり・人参) スープ(こまつな・たまねぎ・人参)
	午後 オレンジケーキ 牛乳	オレンジケーキ スープ(にんじん・たまねぎ)	パン粥 スープ(にんじん・たまねぎ)	パン粥 スープ(にんじん・たまねぎ)
12日	昼食 ツナトマトスパゲティ(玉ねぎ・しめじ・人参・小松菜) チキンスープ(鶏・玉ねぎ・人参・じゃがいも) バナナ	ツナトマトスパゲティ(玉ねぎ・しめじ・人参・小松菜) チキンスープ(鶏・玉ねぎ・人参・じゃがいも) バナナ	うどんのとろとろ煮(鶏ささみ・玉ねぎ・人参・小松菜) スープ(玉ねぎ・人参・じゃがいも) バナナ	うどんのとろとろ煮(かかれい・玉ねぎ・人参・小松菜) スープ(玉ねぎ・人参・じゃがいも) バナナ
	午後 牛乳もち 麦茶	ジャムトースト スープ(こまつな・にんじん)	パン粥 スープ(こまつな・にんじん)	パン粥 スープ(こまつな・にんじん)
13日	昼食 カレーライス(豚・じゃがいも・人参・玉ねぎ) コールスローサラダ(キャベツ・人参・コーン)	あんかけ軟飯(豚・じゃがいも・人参・玉ねぎ) コールスローサラダ(キャベツ・人参・コーン)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(じゃがいも・にんじん) スープ(キャベツ・にんじん)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(じゃがいも・にんじん) スープ(キャベツ・にんじん)
	午後 枝豆おにぎり(こぶ) 牛乳	枝豆おにぎり(こぶ) (軟飯) スープ(にんじん・たまねぎ)	おかゆ スープ(にんじん・たまねぎ)	おかゆ スープ(にんじん・たまねぎ)
14日	昼食 そぼろ丼(豚・人参・ほうれん草) みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	そぼろ丼(軟飯)(豚・人参・ほうれん草) みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	そぼろ丼(おかゆ)(鶏ささみ・人参・ほうれん草) スープ(キャベツ・にんじん)	そぼろ丼(おかゆ)(かかれい・人参・ほうれん草) スープ(キャベツ・にんじん)
	午後 クラッカーサンド(いちごジャム) 牛乳	ジャムトースト スープ(だいこん・にんじん)	パン粥 スープ(だいこん・にんじん)	パン粥 スープ(だいこん・にんじん)
16日	昼食 御飯 酢豚(豚・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・ピーマン) 大根とツナのサラダ(きゅうり・人参) みそ汁(玉ねぎ・あげ・わかめ)	軟飯 酢豚(豚・玉ねぎ・しいたけ・ピーマン) 大根とツナのサラダ(きゅうり・人参) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(だいこん・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・キャベツ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(だいこん・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・キャベツ)
	午後 オニオンブレッド(ベーコン) 牛乳	オニオンブレッド(ベーコン) スープ(たまねぎ・にんじん)	パン粥 スープ(たまねぎ・にんじん)	パン粥 スープ(たまねぎ・にんじん)
17日	昼食 御飯 さげのコーン焼き 海藻サラダ(キャベツ・きゅうり・人参・ひじき・わかめ) みそ汁(じゃが芋・もやし・ねぎ)	軟飯 さげのコーン焼き 海藻サラダ(キャベツ・きゅうり・人参・ひじき・わかめ) みそ汁(じゃが芋・もやし・ねぎ)	おかゆ さげのとろとろ煮 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(じゃが芋・にんじん)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(じゃが芋・にんじん)
	午後 ぶどうゼリー・ルヴァン 牛乳	トースト 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)

	完了食	後期食	中期食	初期食
18日	昼食 御飯 松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参) 野菜炒め(キャベツ・もやし・人参・ピーマン) かき玉汁(卵・チンゲン菜・玉ねぎ)	軟飯 松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参) 野菜炒め(キャベツ・もやし・人参・ピーマン) 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(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参) スープ(豆腐・玉ねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参) スープ(豆腐・玉ねぎ)
	午後 オートミールクッキー 牛乳	オートミールクッキー スープ(キャベツ・たまねぎ)	パン粥 スープ(キャベツ・たまねぎ)	パン粥 スープ(キャベツ・たまねぎ)
19日	昼食 御飯 かじきのさっぱり甘酢ソース ラタトゥイユ(玉ねぎ・なす・ピーマン・人参・トマト) コンソメスープ(キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ)	軟飯 かじきのさっぱり甘酢ソース ラタトゥイユ(玉ねぎ・なす・ピーマン・人参・トマト) コンソメスープ(キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ)	おかゆ かじきのとろとろ煮 野菜の軟煮(玉ねぎ・なす・人参・トマト) スープ(キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(玉ねぎ・人参・トマト) スープ(キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ)
	午後 トースト(あおのり・チーズ) 牛乳	トースト(あおのり・チーズ) スープ(トマト・たまねぎ)	パン粥 スープ(トマト・たまねぎ)	パン粥 スープ(トマト・たまねぎ)
20日	昼食 御飯 豚肉のみそ焼き 小松菜のソテー(キャベツ・にんじん・しめじ・コーン缶) きゅうりのピクルス 豆腐すまし汁(だいこん・豆腐・ねぎ)	軟飯 豚肉のみそ焼き 小松菜のソテー(キャベツ・にんじん・しめじ・コーン缶) きゅうりのピクルス 豆腐すまし汁(だいこん・豆腐・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・にんじん) きゅうりの軟煮 スープ(だいこん・豆腐)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・にんじん) きゅうりの軟煮 スープ(だいこん・豆腐)
	午後 おにぎり(軟飯)(わかめ) 牛乳	おにぎり(わかめ) スープ(キャベツ・にんじん)	おかゆ スープ(キャベツ・にんじん)	おかゆ スープ(キャベツ・にんじん)
21日	昼食 野菜たっぷりビビンバ丼(豚・切干大根・人参・もやし・小松菜) キャベツとはるさめ中華 スープ	軟飯 野菜たっぷりビビンバ丼(軟飯)(豚・切干大根・人参・もやし・小松菜) キャベツとはるさめ中華 スープ	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(人参) スープ(キャベツ・こまつな)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(人参) スープ(キャベツ・こまつな)
	午後 おにぎり(ゆかり) 牛乳	おにぎり(軟飯)(わかめ) スープ(こまつな・にんじん)	おかゆ スープ(こまつな・にんじん)	おかゆ スープ(こまつな・にんじん)
23日	昼食 御飯 豚肉のすけ炒め(豚・人参・玉ねぎ・人参・にら・コーン) マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) みそ汁(もやし・人参・わかめ)	軟飯 豚肉のすけ炒め(豚・人参・玉ねぎ・人参・にら・コーン) マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) みそ汁(もやし・人参・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(人参・だいこん)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(人参・だいこん)
	午後 芋もち 牛乳	芋もち スープ(たまねぎ・にんじん)	じゃが芋の軟煮 スープ(たまねぎ・にんじん)	じゃが芋の軟煮 スープ(たまねぎ・にんじん)
24日	昼食 御飯 白身魚のチーズピカタ(玉ねぎ・ピーマン) 豆腐のチャンドルー(高野豆腐・キャベツ・玉ねぎ・卵) みそ汁(なす・あげ・玉ねぎ)	軟飯 かかれいのチーズピカタ(玉ねぎ・ピーマン) 豆腐のチャンドルー(高野豆腐・キャベツ・玉ねぎ・卵) みそ汁(なす・玉ねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(豆腐) 野菜の軟煮(キャベツ・玉ねぎ) スープ(にんじん・玉ねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(豆腐) 野菜の軟煮(キャベツ・玉ねぎ) スープ(にんじん・玉ねぎ)
	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・たまねぎ)	パン粥 スープ(キャベツ・たまねぎ)	パン粥 スープ(キャベツ・たまねぎ)
25日	昼食 赤飯 つくねの磯辺焼き(豆腐・玉ねぎ・のり) ひじきと大豆のサラダ(大豆・きゅうり・人参) とうがんとろ(チンゲン菜・しいたけ)	軟飯 つくねの磯辺焼き(豆腐・玉ねぎ・のり) ひじきと大豆のサラダ(大豆・きゅうり・人参) とうがんとろ(チンゲン菜・しいたけ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(だいこん・にんじん)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(豆腐・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(だいこん・にんじん)
	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(にんじん・たまねぎ)	パン粥 スープ(にんじん・たまねぎ)	パン粥 スープ(にんじん・たまねぎ)
26日	昼食 御飯 さばのみそ焼き 焼きかぼちゃ 酢の物(きゅうり・キャベツ・わかめ・みかん) けんちん汁(豆腐・あげ・大根・人参・ねぎ)	軟飯 さばのみそ焼き 焼きかぼちゃ 酢の物(きゅうり・キャベツ・わかめ・みかん) けんちん汁(豆腐・あげ・大根・人参・ねぎ)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(人参) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ) スープ(豆腐・大根・人参)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(人参) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ) スープ(豆腐・大根・人参)
	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(かぼちゃ・キャベツ)	じゃがいもと人参の軟煮 スープ(かぼちゃ・キャベツ)	じゃがいもと人参の軟煮 スープ(かぼちゃ・キャベツ)
27日	昼食 御飯 スパニッシュオムレツ(卵・ベーコン・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃがいも) 大根サラダ(きゅうり・ツナ) おくらスープ(おくら・人参・春雨・ねぎ)	軟飯 スパニッシュオムレツ(卵・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃがいも) 大根サラダ(きゅうり・ツナ) おくらスープ(おくら・人参・春雨・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(だいこん・にんじん・きゅうり) スープ(ほうれん草・人参)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(だいこん・にんじん・きゅうり) スープ(ほうれん草・人参)
	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)	パン粥 スープ(じゃがいも・にんじん)	パン粥 スープ(じゃがいも・にんじん)
28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)	あんかけ軟飯(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 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(じゃがいも・にんじん) スープ(キャベツ・にんじん)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(じゃがいも・にんじん) スープ(キャベツ・にんじん)
	午後 おにぎり(軟飯)(塩こぶ) 牛乳	おにぎり(塩こぶ) スープ(じゃがいも・にんじん)	おかゆ スープ(じゃがいも・にんじん)	おかゆ スープ(じゃがいも・にんじん)
30日	昼食 御飯 鶏肉となすの甘酢和え(鶏・ピーマン・なす) ツナサラダ(大根・きゅうり・人参) 粉ふき芋 豆腐みそ汁(わかめ・豆腐・ねぎ)	軟飯 鶏肉となすの甘酢和え(鶏・ピーマン・なす) ツナサラダ(大根・きゅうり・人参) 粉ふき芋 豆腐みそ汁(わかめ・豆腐・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(なす) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) じゃが芋の軟煮 スープ(豆腐・にんじん)	おかゆ かかれいのとろとろ煮(なす) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) じゃが芋の軟煮 スープ(豆腐・にんじん)
	午後 りんごゼリー 牛乳	トースト スープ(だいこん・にんじん)	パン粥 スープ(だいこん・にんじん)	パン粥 スープ(だいこん・にんじん)
31日	昼食 じゃが芋(きゅうり・もやし・豚・玉ねぎ) ほうれん草のナムル(もやし・人参) たまごスープ(卵・わかめ・キャベツ・しいたけ・人参) バナナ	じゃが芋(きゅうり・もやし・豚・玉ねぎ) ほうれん草のナムル(もやし・人参) たまごスープ(卵・わかめ・キャベツ・しいたけ・人参) バナナ	うどんのとろとろ煮(鶏ささみ・にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(ほうれん草・人参) スープ(キャベツ・人参) バナナ	うどんのとろとろ煮(かかれい・にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(ほうれん草・人参) スープ(キャベツ・人参) バナナ
	午後 ためきおにぎり(鶏・てんかす) 牛乳	軟飯(鶏そぼろ) スープ(キャベツ・にんじん)	おかゆ スープ(キャベツ・にんじん)	おかゆ スープ(キャベツ・にんじん)