

2022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	昼食	軟飯 キャベツハンバーグ(豚・玉ねぎ) ポテトサラダ(きゅうり・人参) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	全粥 キャベツハンバーグ(豚・玉ねぎ) ポテトサラダ(きゅうり・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(人参・きゅうり・じゃが芋) スープ(キャベツ・人参)	10倍かゆ かかれいと野菜の煮物(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(人参・きゅうり・じゃが芋) スープ(キャベツ・人参)
	午後	ちまき風おにぎり(鶏・人参・椎茸・たけのこ) 牛乳	全粥(鶏・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ(人参) スープ(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ(人参) スープ(玉ねぎ・人参)
2日	昼食	マーボー豆腐丼(軟飯)(豚・ピーマン・ねぎ) 野菜スープ(玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ) バナナ	マーボー豆腐丼(全粥)(豚) 野菜スープ(玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ) バナナ	7倍かゆ 鶏ささみと野菜の煮物(じゃがいも・人参) キャベツのやわらか煮(人参) スープ(人参・玉ねぎ)	10倍かゆ かかれいと野菜の軟煮(じゃがいも・人参) キャベツのやわらか煮(人参) スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	パン粉クッキー(干しブドウ) 牛乳	トースト 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)
4日	昼食	軟飯 ポークチャップ(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) みそ汁(大根・人参・えのき)	全粥 ポークチャップ(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) みそ汁(大根・人参)	7倍かゆ 鶏ささみのそぼろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・きゅうり) スープ(大根・人参)	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・きゅうり) スープ(大根・人参)
	午後	チーズ蒸しパン(コーン) 牛乳	チーズ蒸しパン 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)
5日	昼食	軟飯 カレイの照り焼き もやしのごま和え(ほうれん草・人参・ちくわ) 五目煮豆(大豆・人参・ごぼう・こんにゃく・いんげん) 豆腐みそ汁(ねぎ・わかめ)	全粥 カレイの照り焼き ごま和え(ほうれん草・人参) 煮豆(大豆・人参・大根) 豆腐みそ汁	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(たまねぎ) 大根と人参の軟煮 豆腐スープ(ほうれん草)	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮(たまねぎ) 大根と人参の軟煮 豆腐スープ(ほうれん草)
	午後	しらすのライスピザ(玉ねぎ・人参・ピーマン・チーズ) 牛乳	全粥(しらす・玉ねぎ・人参) スープ(人参・ほうれん草)	7倍かゆ(しらす・玉ねぎ・人参) スープ(人参・ほうれん草)	10倍かゆ(しらす・玉ねぎ・人参) スープ(人参・ほうれん草)
6日	昼食	軟飯 鶏肉照り焼き はるさめサラダ(もやし・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 鶏肉照り焼き サラダ(きゅうり・人参) 野菜煮(キャベツ・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	ボンデケーキ 牛乳	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)
7日	昼食	カレーライス(軟飯)(豚・じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参) 切干大根ともやしの炒め物(ピーマン・ちくわ) りんご	肉じゃが丼(全粥)(豚・じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参) 野菜煮(キャベツ・玉ねぎ・人参) 煮りんご	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(じゃが芋・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ) 煮りんご	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮(じゃが芋・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ) バナナ
	午後	トースト(ジャム) 牛乳	トースト スープ(じゃが芋・人参)	パン粥 スープ(じゃが芋・人参)	パン粥 スープ(じゃが芋・人参)
8日	昼食	軟飯 さばのみそ焼き 炒り豆腐(鶏・ひじき・椎茸・人参・玉ねぎ) すまし汁(小松菜・人参・えのき・油揚げ)	全粥 さばのみそ焼き 炒り豆腐(鶏・ひじき・人参・玉ねぎ) すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ かかれいのとろとろ煮 豆腐のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) スープ(人参・小松菜)	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮 豆腐のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) スープ(人参・小松菜)
	午後	オレンジゼリー クラッカー 牛乳	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)
9日	昼食	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) 豆腐スープ(人参・ねぎ)	野菜たっぷりビビンバ丼(全粥)(豚・人参・小松菜) 豆腐スープ(人参)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮 小松菜の軟煮(人参) 豆腐スープ(人参)	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮 小松菜の軟煮(人参) 豆腐スープ(人参)
	午後	スコーン(りんごジャム) 牛乳	トースト スープ(人参・小松菜)	パン粥 スープ(人参・小松菜)	パン粥 スープ(人参・小松菜)
11日	昼食	軟飯 松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参) 変わりきんぴら(大根・人参・さつまいも) 揚げ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・人参・油揚げ)	全粥 松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参) 変わりきんぴら(大根・人参) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 大根の軟煮(人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮(人参・玉ねぎ) 大根の軟煮(人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
	午後	蒸しパン 牛乳	蒸しパン 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)
12日	昼食	軟飯 さけのフライ コロコロサラダ(きゅうり・人参・大根・コーン) みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	全粥 さけのフライ コロコロサラダ(きゅうり・人参・大根) みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ 鶏のとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・人参・きゅうり) スープ(じゃがいも・玉ねぎ・人参)	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・人参・きゅうり) スープ(じゃがいも・玉ねぎ・人参)
	午後	ツナサンド(きゅうり) 牛乳	ツナサンド(きゅうり) スープ(大根・玉ねぎ)	パン粥 スープ(大根・玉ねぎ)	パン粥 スープ(大根・玉ねぎ)
13日	昼食	たぬきうどん(わかめ・ねぎ・かまぼこ・天かす) じゃがいもとそぼろ煮(鶏挽) バナナ	野菜うどん(玉ねぎ・人参) じゃがいもとそぼろ煮(鶏) バナナ	とろとろうどん(玉ねぎ・人参) じゃが芋のそぼろ煮(鶏ささみ・玉ねぎ) バナナ	とろとろうどん(かかれい・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(じゃが芋・玉ねぎ) バナナ
	午後	チャーハンおにぎり(軟飯)(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) 牛乳	全粥(玉ねぎ・人参) スープ(じゃが芋・人参)	7倍かゆ(玉ねぎ・人参) スープ(じゃが芋・人参)	10倍かゆ(玉ねぎ・人参) スープ(じゃが芋・人参)
14日	昼食	軟飯 豚肉と春雨の野菜炒め(豚・玉ねぎ・人参・白菜・ピーマン) 厚揚げのサラダ(もやし・きゅうり・キャベツ・人参) みそ汁(玉ねぎ・大根・人参)	全粥 豚肉と野菜炒め(豚・玉ねぎ・人参・白菜) サラダ(きゅうり・キャベツ・人参) みそ汁(玉ねぎ・大根・人参)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キャベツ) スープ(大根・人参)	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キャベツ) スープ(大根・人参)
	午後	おやき(人参・玉ねぎ・チーズ) 牛乳	全粥(人参・玉ねぎ) スープ(白菜・人参)	7倍かゆ(人参・玉ねぎ) スープ(白菜・人参)	10倍かゆ(人参・玉ねぎ) スープ(白菜・人参)

※野菜スティックが毎日つきます

		完了食	後期食	中期食	初期食
15日	昼食	軟飯 たらのねみそ焼き ブロッコリーのチキンサラダ(人参・コーン) 切干大根の旨煮(人参・油揚げ) 豆腐すまし汁(大根・人参)	全粥 たらのねみそ焼き ブロッコリーのチキンサラダ(人参) 煮物(人参・じゃが芋) 豆腐すまし汁(大根・人参)	7倍かゆ かかれいのとろとろ煮 ブロッコリーと人参の軟煮 野菜の軟煮(人参・じゃが芋) 豆腐スープ(大根・人参)	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮 ブロッコリーと人参の軟煮 野菜の軟煮(人参・じゃが芋) 豆腐スープ(大根・人参)
	午後	パイナップルケーキ 牛乳	トースト スープ(じゃが芋・人参)	パン粥 スープ(じゃが芋・人参)	パン粥 スープ(じゃが芋・人参)
16日	昼食	スパゲティ(玉ねぎ・人参) マカロニの和風炒め(ツナ・玉ねぎ) キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・ツナ)	トマトスパゲティ(玉ねぎ・人参) キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・ツナ)	とろとろうどん(かかれい・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・にんじん)	とろとろうどん(かかれい・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・にんじん)
	午後	軟飯(油揚げ) 牛乳	全粥 スープ(キャベツ・玉ねぎ)	7倍かゆ スープ(キャベツ・玉ねぎ)	10倍かゆ スープ(キャベツ・玉ねぎ)
18日	昼食	あんかけ丼(軟飯)(豚・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ) マカロニの和風炒め(ツナ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ) 豆腐みそ汁(油揚げ・ねぎ・わかめ)	あんかけ丼(全粥)(豚・キャベツ・人参・玉ねぎ) マカロニの和風炒め(ツナ・玉ねぎ) 豆腐みそ汁	7倍かゆ かかれいのおんかけ(玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) 豆腐すまし汁(人参・ほうれん草)	10倍かゆ かかれいのおんかけ(玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) 豆腐すまし汁(人参・ほうれん草)
	午後	お好み焼き(豚・キャベツ・ねぎ) 牛乳	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)
19日	昼食	軟飯 豚肉の香味焼き(もやし・ねぎ) ひじきの彩りサラダ(枝豆・ごぼう・人参・コーン) 中華スープ(チンゲン菜・人参・玉ねぎ・椎茸)	軟飯 豚肉の香味焼き(玉ねぎ) ひじきの彩りサラダ(にんじん・大根) 中華スープ(チンゲン菜・人参・玉ねぎ)	7倍かゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(人参・玉ねぎ)	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	ふわふわ蒸しパン 牛乳	ふわふわ蒸しパン 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)
20日	昼食	軟飯 カレイのトマトソース(玉ねぎ) キャベツのツナマヨネーズあえ(キャベツ・きゅうり・ツナ) アスパラとじゃが芋のソテー(人参・コーン) みそ汁(もやし・人参・油揚げ)	全粥 カレイのトマトソース(玉ねぎ) キャベツのツナあえ(キャベツ・きゅうり・ツナ) じゃが芋のソテー(人参) みそ汁(人参・玉ねぎ)	7倍かゆ 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(人参・玉ねぎ)	10倍かゆ 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(人参・玉ねぎ)
	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	フルーツ色々(バナナ・煮りんご)	フルーツ色々(バナナ・煮りんご)	パン粥 バナナ
21日	昼食	軟飯 春野菜のキッシュ(卵・ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・チーズ) 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・人参)	全粥 キッシュ(卵・キャベツ・玉ねぎ・チーズ) サラダ(きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ 野菜の軟煮(かぶ・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 野菜の軟煮(かぶ・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	焼きそば(豚・キャベツ・人参・ピーマン) 牛乳	塩焼きそば(豚・キャベツ・人参) 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)
22日	昼食	軟飯 鮭のみりん焼き 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・人参・油揚げ・わかめ)	全粥 鮭の漬焼き 中華風お浸し(ほうれん草・人参) みそ汁(キャベツ・人参) 煮りんご	7倍かゆ 豆腐のそぼろ煮(鶏ささみ・ひき肉・玉ねぎ) 野菜の軟煮(ほうれん草・人参) みそ汁(キャベツ・人参) 煮りんご	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(ほうれん草・人参) みそ汁(キャベツ・人参) バナナ
	午後	軟飯(人参・ごぼう・油揚げ) 牛乳	全粥(人参) スープ(ほうれん草・人参)	7倍かゆ スープ(ほうれん草・人参)	10倍かゆ スープ(ほうれん草・人参)
23日	昼食	焼うどん(豚・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・まいたけ) じゃが芋のチーズ焼き(コーン) バナナ	焼うどん(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参) じゃが芋のチーズ焼き バナナ	とろとろうどん(かかれい・キャベツ・人参・玉ねぎ) じゃが芋の軟煮 バナナ	とろとろうどん(かかれい・キャベツ・人参・玉ねぎ) じゃが芋の軟煮 バナナ
	午後	軟飯(ツナとえのき) 牛乳	全粥(ツナ) スープ(大根・人参)	7倍かゆ スープ(大根・人参)	10倍かゆ スープ(大根・人参)
25日	昼食	軟飯 酢豚(玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン) シルバーサラダ(春雨・人参・きゅうり) わかめスープ(キャベツ・人参)	全粥 酢豚(玉ねぎ・人参) シルバーサラダ(人参・きゅうり) スープ(キャベツ・人参)	7倍かゆ 鶏ささみと青菜のとろとろ煮(ほうれん草) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参)	10倍かゆ かかれいと青菜のとろとろ煮(ほうれん草) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参)
	午後	甘食 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・人参)	トースト スープ(玉ねぎ・人参)	トースト スープ(玉ねぎ・人参)
26日	昼食	軟飯 かわらの西京焼き 厚揚げのそぼろ煮(豚・えのき・人参・玉ねぎ) 鮭のすまし汁(えのき・ねぎ) りんご	全粥 かわらの西京焼き かぶのそぼろ煮(豚・人参・玉ねぎ) 鮭のすまし汁 煮りんご	7倍かゆ かかれいのとろとろ煮 かぶの軟煮(人参・玉ねぎ) スープ(豆腐・ふ) 煮りんご	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮 かぶの軟煮(人参・玉ねぎ) スープ(豆腐・ふ) バナナ
	午後	芋もち(コーン・チーズ) 牛乳	芋もち スープ(人参・玉ねぎ)	じゃが芋の軟煮 スープ(人参・玉ねぎ)	じゃが芋の軟煮 スープ(人参・玉ねぎ)
27日	昼食	軟飯 ナゲット(鶏・豆腐・玉ねぎ・人参) もやしとアスパラのソテー(しめじ・人参) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	全粥 ナゲット(鶏・豆腐・玉ねぎ・人参) 野菜の煮物(大根・人参) みそ汁(豆腐・人参)	7倍かゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(豆腐・人参)	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(豆腐・人参)
	午後	パウンドケーキ 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・人参)	トースト スープ(玉ねぎ・人参)	トースト スープ(玉ねぎ・人参)
28日	昼食	ツナトマトスパゲティ(玉ねぎ・しめじ・人参・小松菜) じゃがバター コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	ツナトマトスパゲティ(玉ねぎ・人参・小松菜) じゃがバター スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	とろとろうどん(人参・玉ねぎ・キャベツ) 野菜の軟煮(じゃが芋・人参) バナナ	とろとろうどん(人参・玉ねぎ・キャベツ) 野菜の軟煮(じゃが芋・人参) バナナ
	午後	軟飯(しらす・小松菜) 牛乳	全粥(しらす・小松菜) スープ(キャベツ・人参)	7倍かゆ(しらす・小松菜) スープ(キャベツ・人参)	10倍かゆ(しらす・小松菜) スープ(キャベツ・人参)
30日	昼食	ハヤシライス(軟飯)(豚・玉ねぎ・じゃが芋・人参・マッシュルーム) フルーツヨーグルト(みかん缶・パイナップル)	全粥 かかれいの照り焼き 野菜の軟煮(玉ねぎ・じゃが芋・人参) スープ(大根) バナナ	7倍かゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(玉ねぎ・じゃが芋・人参) スープ(大根) バナナ	10倍かゆ かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(玉ねぎ・じゃが芋・人参) スープ(大根) バナナ
	午後	トースト(ジャム) 牛乳	トースト スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	パン粥 スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	パン粥 スープ(じゃが芋・玉ねぎ)