

2022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			完了食	後期食	中期食
1日	昼食	ハリハリ御飯(軟飯)(切干大根・人参) たららの唐揚げ キヤベツとちくわの酢和え(人参) 五目汁(大根・人参・ごぼう・ねぎ・油揚げ)(さばだし・赤みそ)	全粥(大根・人参) かけいりの照り焼き 野菜の軟煮(キヤベツ・人参) スープ(大根・人参)	7倍かゆ かけいりのとろとろ煮 野菜の軟煮(キヤベツ・人参) スープ(大根・人参)	16日	昼食	軟飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・キヤベツ・人参・ピーマン) ほうれん草の昆布和え(もやし・人参) みそ汁(大根・ねぎ・油揚げ)(さばだし・赤みそ)	全粥 豚肉の野菜炒め煮(玉ねぎ・キヤベツ・人参) ほうれん草の軟煮(人参) スープ(大根・人参)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・キヤベツ・人参) ほうれん草の軟煮(人参) スープ(大根・人参)
	午後	あじさいゼリー(ぶどう果汁・りんご果汁・寒天) 牛乳	トースト パナナ	パン粥 パナナ		午後	スコーン(レーズン) 牛乳	トースト スープ(ほうれん草・人参)	パン粥 スープ(ほうれん草・人参)
2日	昼食	軟飯 マーボーなす(豚挽・ねぎ) シルバーサラダ(春雨・きゅうり・人参) 中華スープ(にら・玉ねぎ・人参)	全粥 マーボーなす(豚挽) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ 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) スープ(玉ねぎ・人参)	17日	昼食	軟飯 さばのカレー焼き バリバリサラダ(キヤベツ・人参・きゅうり・コーン・中華麺) ゆでブロッコリー みそ汁(じゃがいも・小松菜・しめじ)	全粥 かけいりの照り焼き 野菜の軟煮(キヤベツ・人参・きゅうり) ブロッコリーの軟煮 スープ(じゃがいも・小松菜)	7倍かゆ かけいりのとろとろ煮 野菜の軟煮(キヤベツ・人参・きゅうり) ブロッコリーの軟煮 スープ(じゃがいも・小松菜)
	午後	和風スパゲッティ(ベーコン・小松菜・玉ねぎ・しめじ) 牛乳	和風スパゲッティ(小松菜・玉ねぎ) スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)		午後	ロッククッキー(コーンフレーク・干しブドウ) 牛乳	トースト スープ(キヤベツ・人参)	パン粥 スープ(キヤベツ・人参)
3日	昼食	軟飯 さばのみそ焼き ほうれん草の磯和え(キヤベツ・人参) きのこのバター醤油炒め(しめじ・椎茸・玉ねぎ・人参・コーン) かき玉汁(卵・チンゲン菜・玉ねぎ)	全粥 かけいのみそ焼き ほうれん草の磯和え(キヤベツ・人参) 野菜の軟煮(玉ねぎ・さつまいも) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	7倍かゆ かけいりのとろとろ煮 ほうれん草の軟煮(キヤベツ・人参) 野菜の軟煮(玉ねぎ・さつまいも) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	18日	昼食	きのこスパゲッティ(玉ねぎ・ベーコン・しめじ・舞茸・えのき) フレンチサラダ(キヤベツ・きゅうり・人参) パナナ	とろとろうどん(かけいり・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キヤベツ・人参・きゅうり) パナナ	とろとろうどん(かけいり・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キヤベツ・人参・きゅうり) パナナ
	午後	しらすチャーハン(軟飯)(人参・椎茸・ピーマン) 牛乳	しらす粥(人参) スープ(キヤベツ・人参)	しらす粥(人参) スープ(キヤベツ・人参)		午後	トースト(ジャム) 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)
4日	昼食	焼きそば(豚・もやし・キヤベツ・人参・玉ねぎ) 中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ・人参)	焼きそば(豚・キヤベツ・人参・玉ねぎ) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ・人参)	とろとろうどん(鶏ささみ挽肉・キヤベツ・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(チンゲン菜・玉ねぎ・人参)	20日	昼食	軟飯 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ) キヤベツの和風サラダ(きゅうり・人参) みそ汁(豆腐・だいこん・ねぎ)	全粥 豚肉の炒め煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(キヤベツ・人参・きゅうり) スープ(豆腐・大根)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(キヤベツ・人参・きゅうり) スープ(豆腐・大根)
	午後	わかめおにぎり(軟飯) 牛乳	トースト スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)		午後	おにぎり(軟飯)(鮭・小松菜) 牛乳	全粥(鮭) スープ(小松菜・人参)	7倍かゆ スープ(小松菜・人参)
6日	昼食	軟飯 豚肉とキヤベツのみそ炒め(ピーマン・ねぎ) わかめサラダ(きゅうり・キヤベツ・人参) 豆腐すまし汁(小松菜・人参・えのき)	全粥 豚肉とキヤベツのみそ炒め煮(人参) 野菜の軟煮(きゅうり・キヤベツ・人参) スープ(小松菜・人参)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(キヤベツ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・キヤベツ・人参) スープ(小松菜・人参)	21日	昼食	軟飯 かけいりのパン粉焼き キヤベツの和風サラダ(玉ねぎ・しめじ・人参) トマトスープ(キヤベツ・玉ねぎ)	全粥 かけいりの照り焼き 野菜の軟煮(小松菜・人参・玉ねぎ) トマトスープ(キヤベツ・玉ねぎ)	7倍かゆ かけいりのとろとろ煮 野菜の軟煮(小松菜・人参・玉ねぎ) トマトスープ(キヤベツ・玉ねぎ)
	午後	ボンデケーキ(コーン・粉チーズ) 牛乳	トースト スープ(人参・キヤベツ)	パン粥 スープ(人参・キヤベツ)		午後	黒ごまスティッククッキー 牛乳	トースト スープ(小松菜・人参)	パン粥 スープ(小松菜・人参)
7日	昼食	軟飯 かけいりの五目あんかけ(玉ねぎ・人参・えのき・たけのこ・さやえんどう) もやしのナムル(きゅうり・人参) 中華スープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)	全粥 かけいりのあんかけ(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ かけいりのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	22日	昼食	軟飯 和風きのこハンバーグ(玉ねぎ・しめじ) 人参グラッセ ブロッコリー みそ汁(大根・玉ねぎ・ほうれん草)(さばだし・赤みそ)	全粥 和風ハンバーグ(玉ねぎ) 人参の軟煮 ブロッコリーの軟煮 スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮 人参の軟煮 ブロッコリーの軟煮 スープ(玉ねぎ・ほうれん草)
	午後	トースト(いちごジャム) 牛乳	トースト スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)		午後	トースト(ジャム) 牛乳	トースト スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)
8日	昼食	軟飯 肉豆腐(豚・玉ねぎ・ねぎ・えのき) 大根のサラダ(人参・きゅうり・コーン) みそ汁(玉ねぎ・人参・わかめ)(さばだし・赤みそ) パナナ	全粥 肉豆腐(豚・玉ねぎ) 野菜の軟煮(大根・人参・きゅうり) スープ(玉ねぎ・人参) パナナ	7倍かゆ 鶏ささみと豆腐のとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(大根・人参・きゅうり) スープ(玉ねぎ・人参) パナナ	23日	昼食	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・人参・キヤベツ・ツナ) 豆腐みそ汁(わかめ・ねぎ)	全粥 かけいりの照り焼き 和風マカロニサラダ(きゅうり・人参・キヤベツ・ツナ) 豆腐スープ(人参)	7倍かゆ かけいりのとろとろ煮 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キヤベツ) 豆腐スープ(人参)
	午後	トースト 牛乳	トースト スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)		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	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)
9日	昼食	軟飯 さけの香りみそ焼き(しそ) きんぴらごぼう(ごぼう・人参・白滝・さつまいも) きゅうりの昆布あえ みそ汁(大根・玉ねぎ・油揚げ)	全粥 さけのみそ焼き 野菜の軟煮(じゃがいも・人参) きゅうりの軟煮 スープ(大根・玉ねぎ)	7倍かゆ さけのとろとろ煮 野菜の軟煮(じゃがいも・人参) きゅうりの軟煮 スープ(大根・玉ねぎ)	24日	昼食	肉みそうどん(豚挽・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸) 粉ふき芋 パナナ	煮込み肉みそうどん(鶏挽・玉ねぎ・人参) 粉ふき芋 パナナ	とろとろうどん(鶏挽・玉ねぎ・人参) 粉ふき芋 パナナ
	午後	炒めビーフン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸) 牛乳	トースト スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)		午後	軟飯(きなこ) 牛乳	全粥 スープ(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ スープ(玉ねぎ・人参)
10日	昼食	軟飯 つくね焼き(鶏挽・豆腐・玉ねぎ) ほうれん草の白あえ(人参・ひじき・豆腐) みそ汁(なす・たまねぎ・えのき)	全粥 つくね焼き(鶏挽・豆腐・玉ねぎ) ほうれん草の白あえ(人参・ひじき・豆腐) スープ(なす・たまねぎ)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) ほうれん草の軟煮(人参・豆腐) スープ(なす・たまねぎ)	25日	昼食	ブルコギ丼(軟飯)(豚・玉ねぎ・人参・にら) 豆腐スープ(チンゲン菜・わかめ・ねぎ)	ブルコギ丼(全粥)(豚・玉ねぎ・人参) 豆腐スープ(チンゲン菜・人参)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(玉ねぎ・人参) 豆腐スープ(チンゲン菜・人参)
	午後	バナナマフィン 牛乳	バナナマフィン スープ(人参・玉ねぎ)	バナナ スープ(人参・玉ねぎ)		午後	ツナおにぎり(軟飯)(人参・玉ねぎ) 牛乳	全粥(ツナ) スープ(人参・玉ねぎ)	7倍かゆ スープ(人参・玉ねぎ)
11日	昼食	あんかけ丼(軟飯)(豚・キヤベツ・人参・もやし・玉ねぎ) 野菜スープ(玉ねぎ・じゃが芋・キヤベツ・人参)	あんかけ丼(全粥)(豚・キヤベツ・人参・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・じゃが芋・キヤベツ・人参)	7倍かゆ かけいりのとろとろ煮 野菜の軟煮(キヤベツ・人参・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・じゃが芋・キヤベツ・人参)	27日	昼食	軟飯 鶏肉の照り焼き ひじきと高野豆腐の煮物(人参・ツナ) けんちん汁(大根・人参・ごぼう・油揚げ・ねぎ)	全粥 鶏肉の照り焼き 野菜と豆腐の軟煮(人参・玉ねぎ) スープ(大根・人参)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜と豆腐の軟煮(人参・玉ねぎ) スープ(大根・人参)
	午後	トースト 牛乳	トースト スープ(キヤベツ・人参)	パン粥 スープ(キヤベツ・人参)		午後	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ蒸しパン スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)
13日	昼食	軟飯 鶏肉のトマト煮(玉ねぎ・人参・ピーマン) コールスローサラダ(キヤベツ・人参・コーン) スープ(玉ねぎ・人参・小松菜・椎茸)	全粥 鶏肉のトマト煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キヤベツ・人参) スープ(玉ねぎ・小松菜)	7倍かゆ 鶏ささみとトマトとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キヤベツ・人参) スープ(玉ねぎ・小松菜)	28日	昼食	とうもろこし御飯(軟飯) さけの塩焼き ひじきの煮物(大根・人参・さやえんどう・油揚げ) かぼちゃの甘煮 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ・人参・もやし・わかめ)	全粥 鮭の塩焼き ひじきの煮物(大根・人参) かぼちゃの甘煮 スープ(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ 鮭のとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・人参) かぼちゃの甘煮 スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳	トースト スープ(キヤベツ・玉ねぎ)	パン粥 スープ(キヤベツ・玉ねぎ)		午後	おにぎり(軟飯)(たくあん・昆布) 牛乳	全粥 スープ(大根・人参)	7倍かゆ スープ(大根・人参)
14日	昼食	軟飯 揚げ豆腐(卵・鶏挽・ひじき・椎茸・人参・さやえんどう) もやしの中華和え(人参・小松菜) みそ汁(キヤベツ・人参・油揚げ) パナナ	全粥 揚げ豆腐(卵・鶏挽・ひじき・人参) 野菜の軟煮(人参・小松菜) スープ(キヤベツ・人参) パナナ	7倍かゆ 鶏ささみと豆腐のとろとろ煮 野菜の軟煮(人参・小松菜) スープ(キヤベツ・人参) パナナ	29日	昼食	手作りカレーライス(軟飯)(豚・じゃが芋・人参・玉ねぎ・りんご) カマキリサラダ(大豆・チーズ・きゅうり・人参・大根)	全粥 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・大根) スープ(玉ねぎ・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・大根) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	おこわおにぎり(軟飯)(鶏・たけのこ・人参・椎茸) 牛乳	全粥 スープ(人参・小松菜)	7倍かゆ スープ(人参・小松菜)		午後	かぼちゃのきな粉団子(干しブドウ) 牛乳	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)
15日	昼食	軟飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き トマトサラダ(キヤベツ・きゅうり・人参・コーン) みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	全粥 かわいりの照り焼き 野菜の軟煮(キヤベツ・きゅうり・人参) スープ(豆腐・人参)	7倍かゆ かわいりのとろとろ煮 野菜の軟煮(キヤベツ・きゅうり・人参) スープ(豆腐・人参)	30日	昼食	軟飯 豚肉の香味焼き(玉ねぎ) もやしのゆかり和え(人参・きゅうり) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	全粥 豚肉の炒め煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(キヤベツ・人参・きゅうり) スープ(豆腐・人参)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(キヤベツ・人参・きゅうり) スープ(豆腐・人参)
	午後	ホットケーキ(枝豆・チーズ) 牛乳	トースト スープ(キヤベツ・人参)	パン粥 スープ(キヤベツ・人参)		午後	コーンちぢみ(豚・キヤベツ・ほうれん草) 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	パン粥 スープ(玉ねぎ・ほうれん草)

※野菜スティックが毎日つきます