

2022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			完了食	後期食	中期食
1日	昼食	軟飯 厚揚げのみそ炒め(豚肉・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・ピーマン) もやしときゅうりのゆかり和え(にんじん) 麩のすまし汁(ほうれん草・えのき)	全粥 野菜のみそ煮(豚肉・玉ねぎ・にんじん) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・にんじん) スープ(ほうれん草・おふ)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・にんじん) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・にんじん) スープ(ほうれん草・おふ)	16日	昼食	てりやき野菜丼(軟飯)(鶏もも・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) みそ汁(玉ねぎ・にんじん・わかめ) バナナ	全粥 鶏肉の照り焼き 野菜の軟煮(キャベツ・玉ねぎ・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん) バナナ	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(キャベツ・玉ねぎ・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん) バナナ
	午後	蒸しぼん(りんごジャム) 牛乳	蒸しぼん スープ(玉ねぎ・にんじん)	パン粥 スープ(玉ねぎ・にんじん)		午後	トースト(ジャム) 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)
2日	昼食	野菜そぼろ丼(軟飯)(豚ひき・キャベツ・小松菜・たまねぎ・にんじん・コーン) みそ汁(だいこん・豆腐・油揚げ)	野菜そぼろ丼(全粥)(豚ひき・キャベツ・小松菜・たまねぎ・にんじん) スープ(だいこん・豆腐)	野菜そぼろ丼(7倍かゆ)(鶏ささみひき肉・キャベツ・小松菜・たまねぎ・にんじん) スープ(だいこん・豆腐)	19日	昼食	軟飯 鶏肉のガーリック炒め(キャベツ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) ねばねばサラダ(キャベツ・おくら・きゅうり・コーン・ツナ缶) みそ汁(もやし・だいこん・わかめ)	全粥 鶏肉の炒め煮(キャベツ・じゃがいも・にんじん) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・ツナ缶) スープ(だいこん・にんじん)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(キャベツ・じゃがいも・にんじん) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・ツナ缶) スープ(だいこん・にんじん)
	午後	焼きおにぎり(軟飯) 牛乳	全粥 スープ(キャベツ・にんじん)	7倍かゆ スープ(キャベツ・にんじん)		午後	おかゆおにぎり(軟飯) 牛乳	全粥 スープ(キャベツ・人参)	7倍かゆ スープ(キャベツ・人参)
4日	昼食	軟飯 豚肉とピーマン炒め(にんじん・ピーマン・はるさめ) キャベツの昆布サラダ(にんじん) みそ汁(もやし・たまねぎ・わかめ)	全粥 豚肉と野菜の炒め煮(にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・にんじん) スープ(たまねぎ・大根)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・にんじん) スープ(たまねぎ・大根)	20日	昼食	軟飯 かじきのコーンフレック焼き ちくわとなすの甘辛炒め(玉ねぎ) 小松菜のごまあえ(にんじん・油揚げ) トマトスープ(鶏挽・玉ねぎ・キャベツ・トマト缶)	全粥 かじきの照り焼き なすの軟煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(にんじん・小松菜) トマトスープ(玉ねぎ・キャベツ・トマト)	7倍かゆ かじきのとろとろ煮 なすの軟煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(にんじん・小松菜) トマトスープ(玉ねぎ・キャベツ・トマト)
	午後	そぼろおにぎり(軟飯)(鶏挽・青のり) 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)		午後	シュガートースト 牛乳	トースト スープ(小松菜・にんじん)	パン粥 スープ(小松菜・にんじん)
5日	昼食	軟飯 さばのみそ焼き きゅうりの酢の物(キャベツ・わかめ・みか) 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん・ごぼう・ねぎ・油揚げ)	全粥 かじきの照り焼き 野菜の軟煮(キャベツ・にんじん) スープ(かぼちゃ・だいこん)	7倍かゆ かじきのとろとろ煮 野菜の軟煮(キャベツ・にんじん) スープ(かぼちゃ・だいこん)	21日	昼食	軟飯 夏野菜カレー(軟飯)(豚肉・なす・かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) バナナ	全粥 肉じゃが(豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・にんじん) スープ(なす・かぼちゃ) バナナ	7倍かゆ 肉じゃが(鶏ささみ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・にんじん) スープ(なす・かぼちゃ) バナナ
	午後	チーズサブレ 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)		午後	マカロニきな粉 牛乳	ホットケーキ スープ(にんじん・玉ねぎ)	パン粥 スープ(にんじん・玉ねぎ)
6日	昼食	軟飯 なめたけつね(玉ねぎ・にんじん) 凍り豆腐の煮物(にんじん・油揚げ・いんげん) みそ汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	全粥 つくね(玉ねぎ・にんじん) 豆腐の煮物(にんじん・大根) スープ(じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・にんじん) 豆腐の煮物(にんじん・大根) スープ(じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	22日	昼食	軟飯 ポークチャップ(豚肉・玉ねぎ・ピーマン) 枝豆サラダ(キャベツ・にんじん・わかめ) わかめスープ(もやし・ねぎ)	全粥 豚肉の炒め煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん)	7倍かゆ 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) スープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後	スパゲティナポリタン(ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ピーマン) 牛乳	スパゲティの軟煮(玉ねぎ・にんじん) スープ(にんじん・大根)	うどんのとろとろ煮(玉ねぎ・にんじん) スープ(にんじん・大根)		午後	蒸しパン(レーズン) 牛乳	蒸しパン 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)
7日	昼食	七タごはん(軟飯)(豚ひき・にんじん・小松菜) ポテトサラダ(じゃがいも・さつまいも・きゅうり・にんじん) 星の子スープ(おくら・たまねぎ・コーン) バナナ	全粥(豚ひき・にんじん・小松菜) 野菜の軟煮(じゃがいも・さつまいも・きゅうり・にんじん) スープ(たまねぎ・にんじん) バナナ	7倍かゆ(鶏ささみ・にんじん・小松菜) 野菜の軟煮(じゃがいも・さつまいも・きゅうり・にんじん) スープ(たまねぎ・にんじん) バナナ	23日	昼食	冷やしつねうどん(油揚げ・かまぼこ・ほうれん草・ねぎ) かぼちゃのピザ焼き(玉ねぎ) バナナ	鶏挽のとろとろうどん(ほうれん草・玉ねぎ) かぼちゃ煮 バナナ	鶏ささみのとろとろうどん(ほうれん草・玉ねぎ) かぼちゃ煮 バナナ
	午後	七夕ゼリー(オレンジジュース・みかん缶・寒天) 素餅(さくべい)(小麦粉・米粉・砂糖) 牛乳	ホットケーキ 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)		午後	いちごジャムトースト 牛乳	トースト スープ(ほうれん草・玉ねぎ)	パン粥 スープ(ほうれん草・玉ねぎ)
8日	昼食	軟飯 白身魚の磯辺焼き(かじき) 切干大根の旨煮(にんじん) 豆腐のみそ汁(チンゲン菜・えのき)	全粥 白身魚の磯辺焼き(かじき) 野菜の軟煮(大根・にんじん) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	7倍かゆ かじきのとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・にんじん) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	25日	昼食	軟飯 夏野菜マーボー豆腐(豚ひき・玉ねぎ・なす・トマト・ピーマン) もやしのナムル(きゅうり・にんじん) 中華スープ(チンゲン菜・にんじん・玉ねぎ・しいたけ)	全粥 夏野菜のマーボー豆腐風(豚ひき・玉ねぎ・なす・トマト) 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん) スープ(チンゲン菜・にんじん・玉ねぎ)	全粥 鶏ささみと豆腐のとろとろ煮(玉ねぎ・なす・トマト) 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん) スープ(チンゲン菜・にんじん・玉ねぎ)
	午後	ヨーグルトケーキ(干しぶどう) 牛乳	ホットケーキ スープ(大根・にんじん)	パン粥 スープ(大根・にんじん)		午後	パン粉クッキー(干しぶどう) 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・にんじん)	パン粥 スープ(玉ねぎ・にんじん)
9日	昼食	ツナトマトスパゲティ(玉ねぎ・しめじ・にんじん・小松菜) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)	ツナトマトスパゲティの軟煮(玉ねぎ・にんじん・小松菜) スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)	うどんのとろとろ煮(玉ねぎ・にんじん・小松菜) スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)	26日	昼食	枝豆ごはん(軟飯) 鮭のみりん焼き おからのおかか和え(にんじん・えのき) こふき芋 みそ汁(キャベツ・えのき・わかめ)	全粥 鮭の照り焼き 野菜の軟煮(にんじん・大根) じゃがいも煮 スープ(キャベツ・にんじん)	7倍かゆ 鮭のとろとろ煮 野菜の軟煮(にんじん・大根) じゃがいも煮 スープ(キャベツ・にんじん)
	午後	わかめおにぎり(軟飯) 牛乳	全粥 スープ(小松菜・にんじん)	7倍かゆ スープ(小松菜・にんじん)		午後	炒めビーフン(豚・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しいたけ) 牛乳	トースト スープ(大根・にんじん)	パン粥 スープ(大根・にんじん)
11日	昼食	軟飯 ハンバーグ(豚ひき・玉ねぎ・なす) ひじきの彩りサラダ(だいこん・枝豆・にんじん・ひじき・コーン) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	全粥 ハンバーグ(豚ひき・玉ねぎ・なす) 野菜の軟煮(大根・にんじん) スープ(豆腐・玉ねぎ)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・なす) 野菜の軟煮(だいこん・にんじん) スープ(豆腐・玉ねぎ)	27日	昼食	軟飯 肉団子の甘酢あん(豚ひき・玉ねぎ・ねぎ) にんじんとツナのシリシリ(ピーマン) とうがんとツナのシリシリ(しいたけ)	全粥 肉団子(豚ひき・玉ねぎ) じゃがいもの軟煮(にんじん・ツナ) スープ(玉ねぎ・にんじん)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) じゃがいもの軟煮(にんじん・ツナ) スープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後	スコーン(いちごジャム) 牛乳	ホットケーキ スープ(にんじん・玉ねぎ)	パン粥 スープ(にんじん・玉ねぎ)		午後	レモンケーキ(レモン果汁) 牛乳	ホットケーキ スープ(ほうれん草・にんじん)	パン粥 スープ(ほうれん草・にんじん)
12日	昼食	軟飯 鶏肉のボン酢炒め(キャベツ・玉ねぎ・にんじん) じゃがいものチーズ炒め みそ汁(小松菜・油揚げ・ねぎ)	全粥 鶏肉と野菜の軟煮(キャベツ・玉ねぎ・にんじん) 野菜の軟煮(じゃがいも・にんじん) スープ(小松菜・玉ねぎ)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(キャベツ・玉ねぎ・にんじん) 野菜の軟煮(じゃがいも・にんじん) スープ(小松菜・玉ねぎ)	28日	昼食	冷やし中華(きゅうり・トマト・卵・ハム) 厚揚げマーボー(豚ひき・ねぎ・たけのこ) すいか	鶏挽のとろとろうどん(玉ねぎ・トマト) 豆腐と野菜の軟煮(にんじん・玉ねぎ) すいか	鶏ささみのとろとろうどん(玉ねぎ・トマト) 豆腐と野菜の軟煮(にんじん・玉ねぎ) すいか
	午後	コーンバターおにぎり(軟飯)(ツナ) 牛乳	全粥(ツナ・玉ねぎ) スープ(キャベツ・にんじん)	7倍かゆ(ツナ・玉ねぎ) スープ(キャベツ・にんじん)		午後	しらすチャーハン(軟飯)(しらす・ひじき・人参・しいたけ・ピーマン) 牛乳	全粥(しらす・にんじん) スープ(にんじん・玉ねぎ)	7倍かゆ(しらす・にんじん) スープ(にんじん・玉ねぎ)
13日	昼食	食パン チリコンカン(豚ひき・大豆水煮・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) ブロッコリーのチーズ焼き(しめじ) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)	食パン 野菜のトマト煮(豚ひき・大豆水煮・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) ブロッコリーのチーズ焼き スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)	食パン 野菜のトマト煮(鶏ささみ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) ブロッコリーの軟煮 スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)	29日	昼食	軟飯 白身魚のトマトソース(かじき・玉ねぎ) お麩のチャンプル(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)	全粥 白身魚のトマトソース(かじき・玉ねぎ) お麩と野菜の軟煮(玉ねぎ・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん)	7倍かゆ かじきのとろとろ煮(玉ねぎ) お麩と野菜の軟煮(玉ねぎ・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後	米粉のオレンジ蒸しパン(オレンジジュース・マーマレード) 牛乳	蒸しパン スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)		午後	スコーン 牛乳	ホットケーキ スープ(ほうれん草・にんじん)	パン粥 スープ(ほうれん草・にんじん)
14日	昼食	軟飯 鮭の塩焼き スタミナ納豆(豚ひき・納豆) 蒸し野菜のサラダ(かぼちゃ・キャベツ・にんじん・鶏ささみ) すまし汁(なす・にんじん・えのき)	全粥 鮭の塩焼き 蒸し野菜(かぼちゃ・キャベツ・にんじん) スープ(なす・にんじん)	7倍かゆ 鮭のとろとろ煮 野菜の軟煮(かぼちゃ・キャベツ・にんじん) スープ(なす・にんじん)	30日	昼食	スタミナ丼(軟飯)(豚・にんじん・もやし・にら) 中華スープ(にら・にんじん・えのき)	全粥 豚肉の野菜煮(豚・にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(じゃがいも) スープ(にんじん・大根)	7倍かゆ 鶏ささみのとろとろ煮(にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(じゃがいも) スープ(にんじん・大根)
	午後	じゃがいもとツナのおやき(玉ねぎ・コーン) 牛乳	じゃがいもとツナのおやき(玉ねぎ) スープ(キャベツ・にんじん)	じゃがいもの軟煮 スープ(キャベツ・にんじん)		午後	冷やしパン(パン・缶詰・ヨーグルト) 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・にんじん)	パン粥 スープ(玉ねぎ・にんじん)
15日	昼食	焼きそば(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) 鶏の唐揚げ(カレー味) 枝豆 ゆでとうもろこし 夏野菜スープ(ベーコン・キャベツ・ズッキーニ・人参・玉ねぎ・赤ピーマン)	塩焼きそば(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) 鶏肉の照り焼き じゃがいもの軟煮 スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	うどんのとろとろ煮(鶏ささみ・キャベツ・玉・にんじん) じゃがいもの軟煮 スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)		午後	ホットケーキ(りんご) 牛乳	ホットケーキ(りんご) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	パン粥 スープ(キャベツ・玉ねぎ)

※野菜スティックが毎日つきます