2023年6月　離乳食献立表

大宮みちのこ保育園

		後期食	中期食	初期食
1日	昼食	全粥 豚肉の炒め煮（玉ねぎ） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） スープ（豆腐・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉の軟煮（玉ねぎ） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） スープ（豆腐・にんじん）	10倍かゆ 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） スープ（豆腐・にんじん）
	午後	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）
2日	昼食	全粥 豚ひき肉となすのとろとろ煮 野菜の軟煮（玉ねぎ・にんじん・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉とのじゃがいもとろとろ煮 野菜の軟煮（玉ねぎ・にんじん・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん）	10倍かゆ かれいとじゃがいものとろとろ煮 野菜の軟煮（玉ねぎ・にんじん・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん）
	午後	やわらかスパゲティー（こまつな・玉ねぎ） スープ（玉ねぎ・にんじん）	とろとろうどん（こまつな・玉ねぎ） スープ（玉ねぎ・にんじん）	とろとろうどん（こまつな・玉ねぎ） スープ（玉ねぎ・にんじん）
3日	昼食	やわらか塩焼きそば（豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ） スープ（チンゲン菜・玉ねぎ・にんじん） バナナ	とろとろうどん（かれい・キャベツ・人参・玉ねぎ） スープ（チンゲン菜・玉ねぎ・にんじん） バナナ	とろとろうどん（かれい・キャベツ・人参・玉ねぎ） スープ（チンゲン菜・玉ねぎ・にんじん） バナナ
	午後	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）
5日	昼食	全粥 豚肉と野菜の炒め煮（玉ねぎ・チンゲン菜） 野菜の軟煮（キャベツ・人参） スープ（だいこん・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮（玉ねぎ・チンゲン菜） 野菜の軟煮（キャベツ・人参） スープ（だいこん・にんじん）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮（玉ねぎ・チンゲン菜） 野菜の軟煮（キャベツ・人参） スープ（だいこん・にんじん）
	午後	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）	パン粥 スープ（玉ねぎ・にんじん）
6日	昼食	全粥 厚焼き卵（鶏ひき肉・にんじん） じゃがいものそぼろ煮（鶏ひき肉・にんじん） スープ（玉ねぎ・にんじん）	7倍かゆ かれいのとろとろ煮（にんじん） じゃがいものそぼろ煮（鶏ひき肉・にんじん） スープ（玉ねぎ・にんじん）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮（にんじん） 野菜の軟煮（（じゃがいも・にんじん） スープ（玉ねぎ・にんじん）
	午後	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）	パン粥 スープ（玉ねぎ・にんじん）
7日	昼食	全粥 肉豆腐（豚肉・玉ねぎ） 野菜の軟煮（だいこん・にんじん・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん） バナナ	7倍かゆ 肉豆腐（鶏ひき肉・玉ねぎ） 野菜の軟煮（だいこん・にんじん・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん） バナナ	10倍かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮（玉ねぎ） 野菜の軟煮（だいこん・にんじん・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん） バナナ
	午後	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）
8日	昼食	全粥 鮭のみそ焼き 野菜の軟煮（にんじん・だいこん） 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり） スープ（豆腐・だいこん・チンゲン菜）	7倍かゆ 鮭のとろとろ煮 野菜の軟煮（にんじん・だいこん） 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり） スープ（豆腐・だいこん・チンゲン菜）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮 野菜の軟煮（にんじん・だいこん） 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり） スープ（豆腐・だいこん・チンゲン菜）
	午後	全粥 スープ（チンゲン菜・にんじん）	7倍かゆ スープ（チンゲン菜・にんじん）	10倍かゆ スープ（チンゲン菜・にんじん）
9日	昼食	全粥 つくね（鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ） 野菜の軟煮（ほうれん草・にんじん・豆腐） スープ（なす・玉ねぎ）	7倍かゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮（豆腐・玉ねぎ） 野菜の軟煮（ほうれん草・にんじん・豆腐） スープ（なす・玉ねぎ）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮（豆腐・玉ねぎ） 野菜の軟煮（ほうれん草・にんじん・豆腐） スープ（にんじん・玉ねぎ）
	午後	ホットケーキ 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）
10日	昼食	あんかけ丼(全粥）豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・） 野菜スープ（玉ねぎ・じゃがいもい・キャベツ・にんじん） バナナ	あんかけ丼(7倍かゆ）（かれい・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・） 野菜スープ（玉ねぎ・じゃがいもい・キャベツ・にんじん） バナナ	あんかけ丼(10倍かゆ）（かれい・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・） 野菜スープ（玉ねぎ・じゃがいもい・キャベツ・にんじん） バナナ
	午後	トースト スープ（ｷｬﾍﾞﾂ・にんじん）	パン粥 スープ（ｷｬﾍﾞﾂ・にんじん）	パン粥 スープ（ｷｬﾍﾞﾂ・にんじん）
12日	昼食	全粥 鶏肉と野菜のトマト煮（玉ねぎ・トマト） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん） スープ（玉ねぎ・こまつな・にんじん） すいか	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜のトマト煮（玉ねぎ・トマト） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん） スープ（玉ねぎ・こまつな・にんじん） すいか	10倍かゆ かれいと野菜のトマト煮（玉ねぎ・トマト） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん） スープ（玉ねぎ・こまつな・にんじん） バナナ
	午後	ホットケーキ 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）
13日	昼食	全粥 豆腐と野菜の軟煮（豚肉・にんじん） 野菜の軟煮（こまつな・にんじん・だいこん） スープ（キャベツ・玉ねぎ・にんじん）	7倍かゆ 豆腐と野菜の軟煮（鶏ひき肉・にんじん） 野菜の軟煮（こまつな・にんじん・だいこん） スープ（キャベツ・玉ねぎ・にんじん）	10倍かゆ 豆腐と野菜の軟煮（かれい・にんじん） 野菜の軟煮（こまつな・にんじん・だいこん） スープ（キャベツ・玉ねぎ・にんじん）
	午後	全粥（にんじん） スープ（こまつな・だいこん）	7倍かゆ（にんじん） スープ（こまつな・だいこん）	10倍かゆ（にんじん） スープ（こまつな・だいこん）
14日	昼食	全粥 かれいの照り焼き 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり・にんじん・トマト） スープ（豆腐・にんじん）	7倍かゆ かれいのとろとろ煮 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり・にんじん・トマト） スープ（豆腐・にんじん）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり・にんじん・トマト） スープ（豆腐・にんじん）
	午後	ホットケーキ 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）
15日	昼食	全粥 豚肉の炒め煮（キャベツ・にんじん） じゃがいもの軟煮（ほうれん草・にんじん） スープ（だいこん・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮（キャベツ・にんじん） じゃがいもの軟煮（ほうれん草・にんじん） スープ（だいこん・にんじん）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮（キャベツ・にんじん） じゃがいもの軟煮（ほうれん草・にんじん） スープ（だいこん・にんじん）
	午後	トースト スープ（キャベツ・にんじん）	トースト スープ（キャベツ・にんじん）	トースト スープ（キャベツ・にんじん）

		後期食	中期食	初期食
16日	昼食	全粥 豚ひき肉と野菜の軟煮（キャベツ・玉ねぎ） 野菜の軟煮（きゅうり・にんじん・だいこん） スープ（にんじん・こまつな）	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（キャベツ・玉ねぎ） 野菜の軟煮（きゅうり・にんじん・だいこん） スープ（にんじん・こまつな）	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（キャベツ・玉ねぎ） 野菜の軟煮（きゅうり・にんじん・だいこん） スープ（にんじん・こまつな）
	午後	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）
17日	昼食	全粥 肉じゃが（豚・玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） バナナ	7倍かゆ かれいのとろとろ煮（じゃがいも・玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） バナナ	10倍かゆ かれいのとろとろ煮（じゃがいも・玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） バナナ
	午後	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）
19日	昼食	全粥 豚肉の炒め煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（こまつな・にんじん・トマト） スープ（チンゲン菜・玉ねぎ）	7倍かゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（こまつな・にんじん・トマト） スープ（チンゲン菜・玉ねぎ）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（こまつな・にんじん・トマト） スープ（チンゲン菜・玉ねぎ）
	午後	全粥 スープ（玉ねぎ・にんじん）	7倍かゆ スープ（玉ねぎ・にんじん）	10倍かゆ スープ（玉ねぎ・にんじん）
20日	昼食	全粥 かれいのパン粉焼き 野菜の軟煮（こまつな・玉ねぎ・にんじん） スープ（キャベツ・にんじん）	7倍かゆ かれいのとろとろ煮 野菜の軟煮（こまつな・玉ねぎ・にんじん） スープ（キャベツ・にんじん）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮 野菜の軟煮（こまつな・玉ねぎ・にんじん） スープ（キャベツ・にんじん）
	午後	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）	パン粥 スープ（玉ねぎ・にんじん）
21日	昼食	全粥 ナゲット（鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ） 野菜の軟煮（ほうれん草・にんじん・キャベツ） スープ（玉ねぎ・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉のとろとろ（豆腐・玉ねぎ） 野菜の軟煮（ほうれん草・にんじん・キャベツ） スープ（玉ねぎ・にんじん）	10倍かゆ かれいのとろとろ（豆腐・玉ねぎ） 野菜の軟煮（ほうれん草・にんじん・キャベツ） スープ（玉ねぎ・にんじん）
	午後	全粥（しらす・にんじん） スープ（キャベツ・玉ねぎ）	7倍かゆ（しらす・にんじん） スープ（キャベツ・玉ねぎ）	10倍かゆ（しらす・にんじん） スープ（キャベツ・玉ねぎ）
22日	昼食	全粥 鶏ささみの照り焼き風 マカロニの軟煮（きゅうり・キャベツ・にんじん・ツナ） スープ（豆腐・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮 マカロニの軟煮（きゅうり・キャベツ・にんじん） スープ（豆腐・にんじん）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮 野菜の軟煮（きゅうり・キャベツ・にんじん） スープ（豆腐・にんじん）
	午後	チーズ蒸しパン 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）	パン粥 スープ（キャベツ・にんじん）
23日	昼食	肉みそうどん（豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん） 卵焼き（しらす） バナナ	とろとろうどん（かれい・玉ねぎ・にんじん） 豆腐と野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ） バナナ	とろとろうどん（かれい・玉ねぎ・にんじん） 豆腐と野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ） バナナ
	午後	全粥（きなこ） スープ（玉ねぎ・にんじん）	7倍かゆ スープ（玉ねぎ・にんじん）	10倍かゆ スープ（玉ねぎ・にんじん）
24日	昼食	全粥 豚肉の炒め煮（玉ねぎ・にんじん） スープ（豆腐・チンゲン菜）	7倍かゆ かれいのとろとろ煮（玉ねぎ・にんじん） スープ（豆腐・チンゲン菜）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮（玉ねぎ・にんじん） スープ（豆腐・チンゲン菜）
	午後	全粥（にんじん・玉ねぎ） スープ（チンゲン菜・にんじん）	7倍かゆ（にんじん・玉ねぎ） スープ（チンゲン菜・にんじん）	10倍かゆ（にんじん・玉ねぎ） スープ（チンゲン菜・にんじん）
26日	昼食	全粥 鶏ささみの照り焼き風 野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ・豆腐） スープ（だいこん・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉のとろとろ 野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ・豆腐） スープ（だいこん・にんじん）	10倍かゆ かれいのとろとろ 野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ・豆腐） スープ（だいこん・にんじん）
	午後	トースト スープ（にんじん・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）
27日	昼食	全粥（にんじん） かれいの照り焼き かぼちゃの軟煮 スープ（だいこん・にんじん）	7倍かゆ（にんじん） かれいのとろとろ煮 かぼちゃの軟煮 スープ（だいこん・にんじん）	10倍かゆ（にんじん） かれいのとろとろ煮 かぼちゃの軟煮 スープ（だいこん・にんじん）
	午後	全粥 スープ（玉ねぎ・にんじん）	7倍かゆ スープ（玉ねぎ・にんじん）	10倍かゆ スープ（玉ねぎ・にんじん）
28日	昼食	全粥 和風ハンバーグ（豚ひき肉・玉ねぎ） にんじんの軟煮 スープ（だいこん・玉ねぎ・ほうれんそう）	7倍かゆ 鶏ひき肉のとろとろ（玉ねぎ） にんじんの軟煮 スープ（だいこん・玉ねぎ・ほうれんそう）	10倍かゆ かれいのとろとろ（玉ねぎ） にんじんの軟煮 スープ（だいこん・玉ねぎ・ほうれんそう）
	午後	トースト スープ（ほうれんそう・にんじん）	パン粥 スープ（ほうれんそう・にんじん）	パン粥 スープ（ほうれんそう・にんじん）
29日	昼食	全粥 豚肉の炒め煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） スープ（豆腐・こまつな・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） スープ（豆腐・こまつな・にんじん）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） スープ（豆腐・こまつな・にんじん）
	午後	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）
30日	昼食	全粥 肉じゃが（豚・玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（だいこん・にんじん・きゅうり） バナナ	7倍かゆ 鶏ひき肉のとろとろ煮（じゃがいも・玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（だいこん・にんじん・きゅうり） バナナ	10倍かゆ かれいのとろとろ煮（じゃがいも・玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（だいこん・にんじん・きゅうり） バナナ
	午後	かぼちゃの軟煮 スープ（玉ねぎ・にんじん）	かぼちゃの軟煮 スープ（玉ねぎ・にんじん）	かぼちゃの軟煮 スープ（玉ねぎ・にんじん）

※野菜スティックが毎日つきます
※中期食の鶏ひき肉は鶏ささみのひき肉です