2023年7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	とろとろうどん（豚ひき肉・にんじん・たまねぎ） なすと野菜の軟煮（たまねぎ） バナナ	とろとろうどん（かれい・にんじん・たまねぎ） なすと野菜の軟煮（たまねぎ） バナナ	とろとろうどん（かれい・にんじん・たまねぎ） 野菜の軟煮（たまねぎ・にんじん） バナナ
	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）
3日	昼食	全粥 豚肉の炒め煮（にんじん・玉ねぎ） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん）	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん）
	午後	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）	10倍かゆ スープ（キャベツ・にんじん）
4日	昼食	全粥 オムレツ（玉ねぎ・にんじん・じゃがいも） 野菜の軟煮（だいこん・きゅうり・にんじん） なすの軟煮（玉ねぎ） スープ（にんじん・玉ねぎ）	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（玉ねぎ・にんじん・じゃがいも） 野菜の軟煮（だいこん・きゅうり・にんじん） なすの軟煮（玉ねぎ） スープ（にんじん・玉ねぎ）	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（玉ねぎ・にんじん・じゃがいも） 野菜の軟煮（だいこん・きゅうり・にんじん） なすの軟煮（玉ねぎ） スープ（にんじん・玉ねぎ）
	午後	ホットケーキ 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）
5日	昼食	全粥 つくね（玉ねぎ・にんじん） 豆腐と野菜の軟煮（こまつな・にんじん） スープ（じゃがいも・玉ねぎ・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（玉ねぎ・にんじん） 豆腐と野菜の軟煮（こまつな・にんじん） スープ（じゃがいも・玉ねぎ・にんじん）	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（玉ねぎ・にんじん） 豆腐と野菜の軟煮（こまつな・にんじん） スープ（じゃがいも・玉ねぎ・にんじん）
	午後	やわらかスパゲティー（玉ねぎ・にんじん） スープ（こまつな・にんじん）	やわらかうどん（玉ねぎ・にんじん） スープ（こまつな・にんじん）	やわらかうどん（玉ねぎ・にんじん） スープ（こまつな・にんじん）
6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） スープ（チンゲン菜・玉ねぎ）	7倍かゆ 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） スープ（チンゲン菜・玉ねぎ）	10倍かゆ 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） スープ（チンゲン菜・玉ねぎ）
	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）
7日	昼食	とろとろうどん（にんじん・玉ねぎ） 鶏肉の照り焼き かぼちゃの軟煮（きゅうり・にんじん）	とろとろうどん（にんじん・玉ねぎ） かれいのとろとろ煮 かぼちゃの軟煮（きゅうり・にんじん）	とろとろうどん（にんじん・玉ねぎ） かれいのとろとろ煮 かぼちゃの軟煮（きゅうり・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）
8日	昼食	やわらかトマトスパゲティー（玉ねぎ・にんじん・こまつな・ツナ） スープ（キャベツ・にんじん・玉ねぎ）	やわらかトマトうどん（玉ねぎ・にんじん・こまつな・ツナ） スープ（キャベツ・にんじん・玉ねぎ）	やわらかトマトうどん（玉ねぎ・にんじん・こまつな） スープ（キャベツ・にんじん・玉ねぎ）
	午後	全粥 スープ（こまつな・にんじん）	7倍かゆ スープ（こまつな・にんじん）	10倍かゆ スープ（こまつな・にんじん）
10日	昼食	全粥 ハンバーグ（玉ねぎ・なす） 野菜の軟煮（だいこん・にんじん・ひじき） スープ（豆腐・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（玉ねぎ・なす） 野菜の軟煮（だいこん・にんじん・きゅうり） スープ（豆腐・にんじん）	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（玉ねぎ） 野菜の軟煮（だいこん・にんじん・きゅうり） スープ（豆腐・にんじん）
	午後	ホットケーキ 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）
11日	昼食	全粥 鮭の塩焼き かぼちゃの軟煮 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん） スープ（豆腐・こまつな）	7倍かゆ 鮭のとろとろ煮 かぼちゃの軟煮 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん） スープ（豆腐・こまつな）	10倍かゆ かれいのとろとろ煮 かぼちゃの軟煮 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん） スープ（豆腐・こまつな）
	午後	トースト スープ（にんじん・キャベツ）	パン粥 スープ（にんじん・キャベツ）	パン粥 スープ（にんじん・キャベツ）
12日	昼食	食パン チリコンカン風（豚ひき肉・大豆・じゃがいも・人参・玉ねぎ・トマト缶） ブロッコリーの軟煮 スープ（キャベツ・にんじん・玉ねぎ・）	パン粥 鶏ひき肉と野菜の軟煮（大豆・じゃがいも・人参・玉ねぎ・トマト） ブロッコリーの軟煮 スープ（キャベツ・にんじん・玉ねぎ・）	パン粥 かれいと野菜の軟煮（じゃがいも・人参・玉ねぎ・トマト） ブロッコリーの軟煮 スープ（キャベツ・にんじん・玉ねぎ・）
	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）
13日	昼食	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮（キャベツ・玉ねぎ・にんじん） じゃがいもの軟煮 スープ（こまつな・にんじん）　バナナ	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（キャベツ・玉ねぎ・にんじん） じゃがいもの軟煮 スープ（こまつな・にんじん）　バナナ	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（キャベツ・玉ねぎ・にんじん） じゃがいもの軟煮 スープ（こまつな・にんじん）　バナナ
	午後	全粥（にんじん） スープ（キャベツ・にんじん）	7倍かゆ（にんじん） スープ（キャベツ・にんじん）	10倍かゆ（にんじん） スープ（キャベツ・にんじん）
14日	昼食	やわらか塩焼きそば（豚・キャベツ・玉ねぎ・にんじん） 鶏肉の照り焼き スープ（キャベツ・にんじん・玉ねぎ）	やわらかうどん（キャベツ・玉ねぎ・にんじん） かれいのとろとろ煮 スープ（キャベツ・にんじん・玉ねぎ）	やわらかうどん（キャベツ・玉ねぎ・にんじん） かれいのとろとろ煮 スープ（キャベツ・にんじん・玉ねぎ）
	午後	じゃがいもの軟煮 スープ（にんじん・玉ねぎ）	じゃがいもの軟煮 スープ（にんじん・玉ねぎ）	じゃがいもの軟煮 スープ（にんじん・玉ねぎ）
15日	昼食	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮（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 かれいと野菜の軟煮（キャベツ・玉ねぎ・にんじん） スープ（玉ねぎ・にんじん） バナナ	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（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	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）

		後期食	中期食	初期食
18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） スープ（玉ねぎ・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（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）	10倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（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	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）
19日	昼食	全粥 かれいのトマトソース（玉ねぎ） 野菜の軟煮（にんじん・キャベツ） スープ（キャベツ・玉ねぎ・にんじん）	7倍かゆ かれいとトマト煮（玉ねぎ） 野菜の軟煮（にんじん・キャベツ） スープ（キャベツ・玉ねぎ・にんじん）	10倍かゆ かれいとトマト煮（玉ねぎ） 野菜の軟煮（にんじん・キャベツ） スープ（キャベツ・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）
20日	昼食	全粥 豚肉と夏野菜の炒め煮（なす・かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ・トマト） 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり・にんじん） スープ（にんじん・玉ねぎ） すいか	7倍かゆ 鶏ひき肉と夏野菜の炒め煮（なす・かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ・トマト） 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり・にんじん） スープ（にんじん・玉ねぎ） すいか	10倍かゆ かれいと夏野菜の炒め煮（かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ・トマト） 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり・にんじん） スープ（にんじん・玉ねぎ） 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）
21日	昼食	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮（キャベツ・にんじん） 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり） スープ（だいこん・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（キャベツ・にんじん） 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり） スープ（だいこん・にんじん）	7倍かゆ かれいと野菜の軟煮（キャベツ・にんじん） 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり） スープ（だいこん・にんじん）
	午後	じゃがいもの軟煮 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）	じゃがいもの軟煮 スープ（キャベツ・にんじん）
22日	昼食	野菜そぼろ丼（全粥）（豚ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん） スープ（豆腐・だいこん）	7倍かゆ かれいと野菜の軟煮（玉ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん） スープ（豆腐・だいこん）	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（玉ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん） スープ（豆腐・だいこん）
	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）
24日	昼食	全粥 マーボー豆腐風（豚ひき肉・玉ねぎ・なす・トマト） 野菜の軟煮（だいこん・きゅうり・にんじん） スープ（にんじん・チンゲン菜）	7倍かゆ 豆腐と野菜の軟煮（鶏ひき肉・玉ねぎ・なす・トマト） 野菜の軟煮（だいこん・きゅうり・にんじん） スープ（にんじん・チンゲン菜）	10倍かゆ 豆腐と野菜の軟煮（かれい・玉ねぎ・トマト） 野菜の軟煮（だいこん・きゅうり・にんじん） スープ（にんじん・チンゲン菜）
	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）
25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） じゃがいもの軟煮 スープ（玉ねぎ・キャベツ）	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（玉ねぎ） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） じゃがいもの軟煮 スープ（玉ねぎ・キャベツ）	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（玉ねぎ） 野菜の軟煮（キャベツ・にんじん・きゅうり） じゃがいもの軟煮 スープ（玉ねぎ・キャベツ）
	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）
26日	昼食	全粥 豚ひき肉と野菜の炒め煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ・こまつな） スープ（だいこん・にんじん）	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ・こまつな） スープ（だいこん・にんじん）	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ・こまつな） スープ（だいこん・にんじん）
	午後	ホットケーキ スープ（こまつな・だいこん）	パン粥 スープ（こまつな・だいこん）	パン粥 スープ（こまつな・だいこん）
27日	昼食	とろとろうどん（かれい・こまつな・にんじん） かぼちゃの軟煮 バナナ	とろとろうどん（かれい・こまつな・にんじん） かぼちゃの軟煮 バナナ	とろとろうどん（かれい・こまつな・にんじん） かぼちゃの軟煮 バナナ
	午後	全粥（しらす） スープ（こまつな・にんじん）	7倍かゆ（しらす） スープ（こまつな・にんじん）	10倍かゆ（しらす） スープ（こまつな・にんじん）
28日	昼食	全粥 かれいの照り焼き 野菜の軟煮（にんじん・だいこん・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん・豆腐）	7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・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん・豆腐）	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・きゅうり） スープ（玉ねぎ・にんじん・豆腐）
	午後	ホットケーキ スープ（にんじん・だいこん）	パン粥 スープ（にんじん・だいこん）	パン粥 スープ（にんじん・だいこん）
29日	昼食	全粥 豚肉と野菜の炒め煮（にんじん・玉ねぎ） スープ（にんじん・玉ねぎ）	7倍かゆ かれいと野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ） スープ（にんじん・玉ねぎ）	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（にんじん・玉ねぎ） スープ（にんじん・玉ねぎ）
	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）
31日	昼食	全粥 豚肉の炒め煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（ささみ・キャベツ・きゅうり） スープ（麩・ほうれんそう）	7倍かゆ 鶏ひき肉と野菜の軟煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり） スープ（麩・ほうれんそう）	10倍かゆ かれいと野菜の軟煮（玉ねぎ・にんじん） 野菜の軟煮（キャベツ・きゅうり） スープ（麩・ほうれんそう）
	午後	蒸しパン 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）

※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。