



2023年8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 さげのコーンマヨ焼き(チーズ) 大根の中華風煮物(ねぎ・人参) みそ汁(キャベツ・たまねぎ)	全粥 さげの照り焼き 野菜の軟煮(人参・大根) スープ(キャベツ・たまねぎ)	7倍粥 さげのほぐし煮 野菜の軟煮(人参・大根) スープ(キャベツ・たまねぎ)	17日	昼食	軟飯 ツナエッグ(卵・ツナ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン) はるさめサラダ(もやし・にんじん・きゅうり) キャベツスープ(玉ねぎ・にんじん)	全粥 ツナエッグ(卵・ツナ・玉ねぎ・にんじん) 野菜の軟煮(にんじん・きゅうり・大根) キャベツスープ(玉ねぎ・にんじん)	7倍粥 ツナと野菜の軟煮(ツナ・玉ねぎ・にんじん) 野菜の軟煮(にんじん・きゅうり・大根) キャベツスープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後	お好み焼き(豚・キャベツ・ねぎ・かつお節・あおのり) 牛乳	全粥(人参) スープ(キャベツ・大根)	つぶし粥(人参) スープ(キャベツ・大根)		午後	やわらか塩焼きそば(豚・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・もやし) 牛乳	やわらか塩焼きそば(豚・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) スープ(玉ねぎ・大根)	やわらかうどん(キャベツ・玉ねぎ・にんじん) スープ(玉ねぎ・大根)
2日	昼食	軟飯 鶏肉となすの甘酢和え(ピーマン・なす) ツナサラダ(大根・きゅうり・人参) 豆腐みそ汁(わかめ・ねぎ)	全粥 鶏肉となすの軟煮(人参) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(豆腐・大根)	7倍粥 鶏ひき肉となすの軟煮(人参) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(豆腐・大根)	18日	昼食	軟飯 カレイのトマトソース(玉ねぎ) おくらとツナ和え(キャベツ・にんじん・ツナ) 蒸しかぼちゃ みそ汁(キャベツ・だいこん・にんじん・ねぎ)	全粥 カレイのトマトソース(玉ねぎ) ツナと野菜の軟煮(キャベツ・にんじん・ツナ) 蒸しかぼちゃ スープ(キャベツ・だいこん・にんじん)	7倍粥 カレイのとろろ煮(玉ねぎ) ツナと野菜の軟煮(キャベツ・にんじん・ツナ) 蒸しかぼちゃ スープ(キャベツ・だいこん・にんじん)
	午後	りんごゼリー マンナビスケット 牛乳	トースト スープ(人参・大根)	パン粥 スープ(人参・大根)		午後	ホットケーキ(レーズン) 牛乳	ホットケーキ(かぼちゃ) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	パン粥(かぼちゃ) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
3日	昼食	軟飯 豚肉のみそ焼き(玉ねぎ) 小松菜のソテー(キャベツ・人参・しめじ・コーン) 豆腐すまし汁(だいこん・ねぎ)	全粥 豚肉の炒め煮(玉ねぎ・人参) 小松菜の軟煮(キャベツ・人参) スープ(豆腐・だいこん・キャベツ)	7倍粥 鶏ひき肉と野菜の軟煮(玉ねぎ・人参) 小松菜の軟煮(キャベツ・人参) スープ(豆腐・だいこん・キャベツ)	19日	昼食	焼きそば(豚・もやし・キャベツ・にんじん・玉ねぎ) 野菜スープ(にんじん・しいたけ・こまつな) バナナ	やわらかしゅうゆ焼きそば(豚・キャベツ・にんじん・玉ねぎ) 野菜スープ(にんじん・こまつな) バナナ	やわらかうどん(かれない・にんじん・玉ねぎ) 野菜の軟煮(にんじん・こまつな・キャベツ) バナナ
	午後	軟飯(枝豆・コーン・塩こんぶ) 牛乳	全粥(人参) スープ(キャベツ・大根)	7倍粥(人参) スープ(キャベツ・大根)		午後	軟飯(塩こんぶ) 牛乳	全粥(こまつな) スープ(人参・キャベツ)	7倍粥(こまつな) スープ(人参・キャベツ)
4日	昼食	冷やし中華(卵・ハム・きゅうり・トマト) かぼちゃのそぼろあんかけ(鶏ひき) すいか	やわらかラーメン(卵・玉ねぎ・きゅうり・トマト) かぼちゃのそぼろあんかけ(鶏ひき) すいか	やわらかうどん(カレイ・玉ねぎ・きゅうり・トマト) かぼちゃの軟煮(鶏ひき) すいか	21日	昼食	軟飯 豚肉の甘みそ煮(豚・玉ねぎ・チンゲン菜) 大根とちくわの煮物(にんじん) 麩のすまし汁(えのき・ねぎ)	全粥 豚肉の甘みそ煮(豚・玉ねぎ・チンゲン菜) 大根の煮物(にんじん) スープ(人参・玉ねぎ)	7倍粥 鶏ささみと野菜の軟煮(玉ねぎ・チンゲン菜) 大根の煮物(にんじん) スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	チャーハン(しらす・ひじき・人参・しいたけ・ピーマン) 牛乳	全粥(しらす) スープ(じゃがいも・人参)	7倍粥(しらす) スープ(じゃがいも・人参)		午後	オニオンブレッド(玉ねぎ・ベーコン) 牛乳	ホットケーキ スープ(玉ねぎ・大根)	パン粥 スープ(玉ねぎ・大根)
5日	昼食	軟飯 そぼろ煮(豚ひき・人参・ほうれん草) みそ汁(わかめ・大根・ねぎ) バナナ	全粥 そぼろ煮(豚ひき・人参・ほうれん草) スープ(人参・大根) バナナ	7倍粥 カレイと野菜の軟煮(人参・ほうれん草) スープ(人参・大根) バナナ	22日	昼食	軟飯 さげのみそ焼き 豆腐のチャンプルー(高野豆腐・キャベツ・玉ねぎ・卵) オクラスープ(オクラ・人参・ねぎ・はるさめ)	全粥 さげのみそ焼き 豆腐と野菜の炒め煮(豆腐・キャベツ・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)	7倍粥 かれないのとろろ煮 豆腐と野菜の炒め煮(豆腐・キャベツ・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)
	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	軟飯(じゃこゆかり) 牛乳	全粥(人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	7倍粥(人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
7日	昼食	軟飯 焼肉(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン) わかめスープ(チンゲン菜・わかめ・コーン) はるさめの酢の物(きゅうり・人参) バナナ	全粥 焼肉と野菜の軟煮(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(チンゲン菜・キャベツ) バナナ	7倍粥 鶏ひき肉と野菜の軟煮(キャベツ・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(チンゲン菜・キャベツ) バナナ	23日	昼食	軟飯 つくねの磯辺焼き(鶏ひき・豆腐・玉ねぎ) ひじきと大豆のサラダ(大豆・大根・きゅうり・にんじん) とうがんスープ(チンゲン菜・しいたけ)	全粥 つくねの磯辺焼き(鶏ひき・豆腐・玉ねぎ) 野菜の軟煮(大豆・大根・きゅうり・にんじん) スープ(人参・チンゲン菜)	7倍粥 鶏ひき肉と豆腐の軟煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(大豆・大根・きゅうり・にんじん) スープ(人参・チンゲン菜)
	午後	軟飯(鮭) 牛乳	全粥(人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	7倍粥(人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ)		午後	ホットケーキ(人参) 牛乳	ホットケーキ(人参) スープ(大根・チンゲン菜)	パン粥(人参) スープ(大根・チンゲン菜)
8日	昼食	軟飯 揚げ豆腐(豆腐・卵・鶏ひき・ひじき・しいたけ・にんじん・さやえんどう) 切干し大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) みそ汁(こまつな・たまねぎ)	全粥 揚げ豆腐(豆腐・卵・鶏ひき・ひじき・にんじん) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(こまつな・たまねぎ)	7倍粥 豆腐と野菜の軟煮(豆腐・鶏ひき・にんじん) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(こまつな・たまねぎ)	24日	昼食	軟飯 鶏かつ(鶏肉) 野菜サラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) なめこのみそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	全粥 鶏肉のてりやき 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(豆腐・人参)	7倍粥 鶏ひき肉のとろろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(豆腐・人参)
	午後	軟飯(鶏ひき・人参) 牛乳	全粥(こまつな) スープ(大根・人参)	7倍粥(こまつな) スープ(大根・人参)		午後	冷やしパンパニ 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)
9日	昼食	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き パスタサラダ(ハム・きゅうり・キャベツ・人参・マヨネーズ) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参)	全粥 鶏肉のごまみそ焼き 野菜の軟煮(スパゲティ・きゅうり・キャベツ・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	7倍粥 かれないのとろろ煮 野菜の軟煮(スパゲティ・きゅうり・キャベツ・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	25日	昼食	ツナサンド(キャベツ・きゅうり・ツナ缶) スパニッシュオムレツ(卵・ベーコン・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも) マカロニソテー(ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ) 梨のやわらか煮 コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)	食パン スパニッシュオムレツ(卵・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも) マカロニと野菜の軟煮(ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ) 梨のやわらか煮 スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)	パン粥 鶏ひき肉のとろろ煮(ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも) マカロニと野菜の軟煮(ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ) 梨のやわらか煮 スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)
	午後	チーズちぢみ(豚ひき・チーズ・にら・人参・玉ねぎ) 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	ぶどうゼリー マンナビスケット 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)
10日	昼食	軟飯 さげのおろし焼き(大根) 田舎煮(鶏・大根・れんこん・ごぼう・人参・じゃがいも) すまし汁(なす・にんじん・えのき)	全粥 かれないのおろし焼き(大根) 野菜の軟煮(大根・人参・じゃがいも) スープ(にんじん・玉ねぎ)	7倍粥 かれないのとろろ煮(大根) 野菜の軟煮(大根・人参・じゃがいも) スープ(にんじん・玉ねぎ)	26日	昼食	野菜たっぷりビビンバ丼(軟飯)(豚・切干大根・にんじん・もやし・こまつな) キャベツとほろろ中華スープ(ねぎ) バナナ	野菜たっぷりビビンバ丼(全粥)(豚・にんじん・こまつな) スープ(人参・玉ねぎ) バナナ	野菜たっぷりビビンバ丼(7倍粥)(鶏ひき肉・にんじん・こまつな) スープ(人参・玉ねぎ) バナナ
	午後	ホットケーキ(マヨネーズ・チーズ) 牛乳	ホットケーキ(チーズ) スープ(玉ねぎ・大根)	ミルクパン粥 スープ(玉ねぎ・大根)		午後	りんごジャムパン 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)
12日	昼食	軟飯 肉じゃが(豚・玉ねぎ・じゃがいも・人参) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) オレンジ	全粥 肉じゃが(豚・玉ねぎ・じゃがいも・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) オレンジ	7倍粥 鶏ひき肉と野菜の軟煮(玉ねぎ・じゃがいも・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) バナナ	28日	昼食	軟飯 豚肉と切干大根のスタミナ炒め(人参・玉ねぎ・にら・コーン) シルバースラダ(はるさめ・きゅうり・人参・マヨネーズ) みそ汁(もやし・人参・わかめ)	全粥 豚肉と野菜の炒め煮(人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・大根) スープ(人参・玉ねぎ)	7倍粥 鶏ひき肉のとろろ煮(人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・大根) スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	軟飯(ゆかり) 牛乳	全粥(人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	7倍粥(人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ)		午後	レモントースト 牛乳	トースト スープ(人参・大根)	パン粥 スープ(人参・大根)
14日	昼食	ツナのトマトクリームスパゲティ(玉ねぎ・しめじ・トマト) コロロサラダ(きゅうり・大根・人参・コーン) オレンジ	やわらかスパゲティ(ツナ・玉ねぎ・トマト) 野菜の軟煮(きゅうり・大根・人参) オレンジ	やわらかスパゲティ(ツナ・玉ねぎ・トマト) 野菜の軟煮(きゅうり・大根・人参) バナナ	29日	昼食	軟飯 カレイの照り焼き 五目煮豆(大豆・人参・ごぼう・こんにゃく) 大学かぼちゃ みそ汁(こまつな・えのき・ねぎ)	全粥 カレイの照り焼き 煮豆(大豆・人参・大根) かぼちゃの軟煮 スープ(こまつな・人参)	7倍粥 カレイのとろろ煮 煮豆(大豆・人参・大根) かぼちゃの軟煮 スープ(こまつな・人参)
	午後	軟飯(きな粉) 牛乳	全粥(きな粉) スープ(大根・玉ねぎ)	7倍粥(きな粉) スープ(大根・玉ねぎ)		午後	ごま&チーズのスティックケーキ 牛乳	ホットケーキ(チーズ) スープ(人参・大根)	パン粥 スープ(人参・大根)
15日	昼食	軟飯 肉じゃが(豚・じゃがいも・人参・玉ねぎ) マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ・マヨネーズ) スープ(人参・玉ねぎ)	全粥 肉じゃが(豚・じゃがいも・人参・玉ねぎ) マカロニと野菜の軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)	7倍粥 鶏ささみと野菜の軟煮(じゃがいも・人参・玉ねぎ) マカロニと野菜の軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)	30日	昼食	軟飯 松風焼き(鶏ひき・玉ねぎ・人参) 野菜炒め(キャベツ・もやし・人参・ピーマン) みそ汁(なす・玉ねぎ・あげ)	全粥 松風焼き(鶏ひき・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参) スープ(なす・玉ねぎ)	7倍粥 鶏ひき肉のとろろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参) スープ(なす・玉ねぎ)
	午後	軟飯(菜飯) 牛乳	全粥(人参) スープ(じゃがいも・玉ねぎ)	全粥(人参) スープ(じゃがいも・玉ねぎ)		午後	バタークッキー 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)
16日	昼食	チャーハン(豚・玉ねぎ・にんじん・ピーマン) マーボー豆腐(豚・豆腐・玉ねぎ・ねぎ) みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	全粥(玉ねぎ・にんじん) マーボー豆腐(豚・豆腐・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・人参)	7倍粥(玉ねぎ・にんじん) かれない豆腐の軟煮(豆腐・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・人参)	31日	昼食	じゃじゃ麺(豚・うどん・きゅうり・もやし・玉ねぎ) ほうれん草のナムル(もやし・人参) たまごスープ(キャベツ・わかめ・しいたけ・人参) バナナ	とろろうどん(豚・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(ほうれん草・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参) バナナ	とろろうどん(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(ほうれん草・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参) バナナ
	午後	パイナップルケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)		午後	おにぎり(コーン・ツナ) 牛乳	全粥(ツナ) スープ(人参・玉ねぎ)	7倍粥(ツナ) スープ(人参・玉ねぎ)

※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。