



2024年10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	きのこ軟飯(鶏ひき肉・しめじ・しいたけ・えのき) 鮭のみりん焼き 切り干し大根の旨煮(人参・油揚げ) 豆腐のみそ汁(チンゲン菜・ねぎ)	全粥(人参) 鮭の照り焼き 野菜の軟煮(人参・大根) スープ(豆腐・チンゲン菜・人参)	7倍粥(人参) 鮭のとろとろ煮 野菜の軟煮(人参・大根) スープ(豆腐・チンゲン菜・人参)	18日	昼食	軟飯 さばの竜田揚げ スタミナ納豆(鶏ひき肉・納豆) カミカミサラダ(ゆで大豆・チーズ・きゅうり・人参・じゃがいも) たまごスープ(にら・人参・卵)	全粥 かれいの照り焼き 野菜の軟煮(大豆・チーズ・きゅうり・人参・じゃがいも) スープ(人参・大根)	全粥 かれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(大豆・きゅうり・人参・じゃがいも) スープ(人参・大根)
	午後	きなこトースト 牛乳	きなこトースト スープ(人参・大根)	きなこパン粥 スープ(人参・大根)		午後	牛乳もち 麦茶	牛乳もち スープ(人参・大根)	パン粥 スープ(人参・大根)
2日	昼食	けんちんうどん(鶏肉・豆腐・大根・里芋・にんじん) れんこんのバター炒め(玉ねぎ・人参・ほうれん草・コーン缶・ペーコン) バナナ	やわらかうどん(鶏ひき肉・豆腐・大根・人参) 野菜の軟煮(玉ねぎ・人参・大根) バナナ	とろとろうどん(鶏ひき肉・豆腐・大根・人参) 野菜の軟煮(玉ねぎ・人参・大根) バナナ	19日	昼食	チャーハン(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・人参) バナナ	全粥(人参) 豚ひき肉と野菜の軟煮(玉ねぎ・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・人参) バナナ	7倍粥(人参) 鶏ひき肉と野菜の軟煮(玉ねぎ・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・人参) バナナ
	午後	わかめおにぎり(軟飯) 牛乳	全粥(人参) スープ(大根・人参)	全粥(人参) スープ(大根・人参)		午後	おにぎり(さつまいも)(軟飯) 牛乳	全粥(さつまいも) スープ(キャベツ・人参)	7倍粥(さつまいも) スープ(キャベツ・人参)
3日	昼食	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのツナマヨネーズあえ(きゅうり・ツナ缶) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)	全粥 鶏肉の照り焼き 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・ツナ) スープ(白菜・人参)	7倍粥 鶏ひき肉のとろとろ煮 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・ツナ) スープ(白菜・人参)	21日	昼食	軟飯 豚肉(豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・ピーマン) もやし中華サラダ(きゅうり・人参・キャベツ) わかめスープ(キャベツ・人参)	全粥 豚ひき肉の野菜煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キャベツ) スープ(キャベツ・人参)	7倍粥 鶏ひき肉の野菜煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キャベツ) スープ(キャベツ・人参)
	午後	パン粉クッキー 牛乳	パン粉クッキー スープ(キャベツ・人参)	パン粥 スープ(キャベツ・人参)		午後	おにぎり(軟飯)(塩昆布とおかか) 牛乳	全粥 スープ(人参・玉ねぎ)	7倍粥 スープ(人参・玉ねぎ)
4日	昼食	軟飯 揚げ豆腐(豆腐・鶏ひき肉・卵・ひじき・しいたけ・人参・さやえんどう) ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん・ツナ) 白菜スープ(人参・えのき)	全粥 揚げ豆腐(豆腐・鶏ひき肉・卵・ひじき・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参・ツナ) スープ(人参・白菜)	7倍粥 豆腐のとろとろ煮(豆腐・鶏ひき肉・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参・ツナ) スープ(人参・白菜)	22日	昼食	軟飯 さけの香りみそ焼き(しそ) ひじきと高野豆腐の煮物(高野豆腐・ちくわ) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)	全粥 さけの照り焼き ひじきと豆腐の煮物(豆腐・人参・玉ねぎ) スープ(白菜・人参)	7倍粥 さけのとろとろ煮 豆腐の煮物(豆腐・人参・玉ねぎ) スープ(白菜・人参)
	午後	焼きそば(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) 牛乳	やわらかうどん(キャベツ・人参) スープ(白菜・人参)	とろとろうどん(キャベツ・人参) スープ(白菜・人参)		午後	かぼちゃパイ(餃子の皮) 牛乳	かぼちゃの甘煮 スープ(白菜・人参)	かぼちゃの甘煮 スープ(白菜・人参)
7日	昼食	軟飯 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚肉・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ) マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) すまし汁(小松菜・人参・えのき)	全粥 豚ひき肉とキャベツの軟煮(玉ねぎ) マカロニの軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(小松菜・人参)	7倍粥 鶏ひき肉とキャベツのとろとろ煮(玉ねぎ) マカロニの軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(小松菜・人参)	23日	昼食	軟飯 れんこんつくね(鶏ひき肉・豆腐・ねぎ) 切り干し大根の旨煮(人参・油揚げ) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	全粥 鶏つくね(鶏ひき肉・豆腐) 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(豆腐・玉ねぎ・人参)	7倍粥 鶏ひき肉のとろとろ煮(豆腐) 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(豆腐・玉ねぎ・人参)
	午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)		午後	にんじんケーキ 牛乳	にんじんケーキ スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)
8日	昼食	軟飯 松風焼き(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) 野菜の甘酢和え(きゅうり・人参・キャベツ・わかめ) みそ汁(豆腐・もやし・小松菜)	全粥 松風焼き(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キャベツ) スープ(豆腐・小松菜)	7倍粥 鶏ひき肉のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キャベツ) スープ(豆腐・小松菜)	24日	昼食	軟飯 豚肉のスタミナ焼き(玉ねぎ・人参・にら) キャベツの磯和え(ほうれん草・えのき・のり) みそ汁(さつまいも・ねぎ)	全粥 豚ひき肉と野菜の煮物(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・ほうれん草・のり) スープ(さつまいも・玉ねぎ)	7倍粥 鶏ひき肉と野菜の煮物(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・ほうれん草・のり) スープ(さつまいも・玉ねぎ)
	午後	ちぢみ(豚ひき・にら・人参・玉ねぎ) 牛乳	おやき(豚ひき・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・人参)	パン粥 スープ(キャベツ・人参)		午後	花野菜サンド(ブロッコリー・卵) 牛乳	食パン スープ(ブロッコリー・人参)	パン粥 スープ(ブロッコリー・人参)
9日	昼食	軟飯 かれいのパン粉焼き ごぼうサラダ(だいこん・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ・えのき)	全粥 かれいのパン粉焼き 野菜の軟煮(だいこん・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	7倍粥 かれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(だいこん・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	25日	昼食	軟飯 鶏肉の照り焼き 野菜のスティックサラダ(人参・きゅうり・だいこん) スープ(玉ねぎ・じゃがいも)	全粥 鶏肉の照り焼き 野菜のスティックサラダ(人参・きゅうり・だいこん) スープ(玉ねぎ・じゃがいも)	7倍粥 鶏ひき肉のとろとろ煮 野菜の軟煮(人参・きゅうり・だいこん) スープ(玉ねぎ・じゃがいも)
	午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 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) 牛乳	全粥(鮭) スープ(じゃがいも・人参)	7倍粥 スープ(じゃがいも・人参)
10日	昼食	軟飯 豚肉のすき焼き風煮物(玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ) ほうれん草の磯和え(キャベツ・人参) みそ汁(もやし・えのき・わかめ)	全粥 豚ひき肉と野菜の煮物(玉ねぎ・白菜) 野菜の軟煮(ほうれん草・キャベツ・人参) スープ(キャベツ・人参)	7倍粥 鶏ひき肉と野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・白菜) 野菜の軟煮(ほうれん草・キャベツ・人参) スープ(キャベツ・人参)	26日	昼食	あんかけ焼きそば(豚肉・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ) わかめスープ(人参・コーン缶・ねぎ)	やわらか焼きそば(豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)	とろとろうどん(鶏ひき肉・キャベツ・人参・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	おにぎり(軟飯)(菜飯) 牛乳	全粥(人参) スープ(白菜・玉ねぎ)	7倍粥(人参) スープ(白菜・玉ねぎ)		午後	きつねおにぎり(軟飯)(油揚げ) 牛乳	全粥 スープ(キャベツ・人参)	7倍粥 スープ(キャベツ・人参)
11日	昼食	カレーライス(軟飯)(豚肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ・しめじ・まいたけ) コールスローサラダ(キャベツ・人参・きゅうり) バナナ	全粥 肉じゃが(豚ひき肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり) バナナ	7倍粥 鶏ひき肉のとろとろ煮(人参・じゃがいも・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり) バナナ	28日	昼食	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(だいこん・人参) 納豆あえ(小松菜・人参・切り干し大根・コーン缶) みそ汁(はくさい・油あげ・人参・えのき)	全粥 鶏肉のさっぱり煮(だいこん・人参) 野菜の軟煮(小松菜・人参・大根) スープ(はくさい・人参)	7倍粥 鶏ひき肉のとろとろ煮(だいこん・人参) 野菜の軟煮(小松菜・人参・大根) スープ(はくさい・人参)
	午後	さつまいもクッキー 牛乳	さつまいもクッキー スープ(玉ねぎ・キャベツ)	パン粥(さつまいも) スープ(玉ねぎ・キャベツ)		午後	ミートマカロニ(豚ひき・玉ねぎ) 牛乳	マカロニの軟煮(玉ねぎ) スープ(白菜・人参)	マカロニの軟煮(玉ねぎ) スープ(白菜・人参)
12日	昼食	野菜そぼろかけ丼(軟飯)(豚ひき・小松菜・人参) みそ汁(豆腐・だいこん・ねぎ) バナナ	全粥 野菜の軟煮(豚ひき肉・小松菜・人参) みそ汁(豆腐・だいこん) バナナ	7倍粥 野菜の軟煮(鶏ひき肉・小松菜・人参) みそ汁(豆腐・だいこん) バナナ	29日	昼食	軟飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン) キャベツの胡麻マヨネーズあえ(人参・ちくわ) みそ汁(大根・油あげ・人参・えのき)	全粥 豚ひき肉と野菜の煮物(玉ねぎ・白菜・人参) 野菜の軟煮(人参・キャベツ) スープ(大根・人参)	7倍粥 鶏ひき肉のとろとろ煮(玉ねぎ・白菜・人参) 野菜の軟煮(人参・キャベツ) スープ(大根・人参)
	午後	ツナサンド(キャベツ・玉ねぎ・ツナ缶) 牛乳	食パン スープ(キャベツ・玉ねぎ)	パン粥 スープ(キャベツ・玉ねぎ)		午後	蒸しじゃがいも 牛乳	じゃがいもの軟煮 スープ(白菜・人参)	じゃがいもの軟煮 スープ(白菜・人参)
15日	昼食	軟飯 豚肉のしょうが焼き(豚肉・玉ねぎ) 切り干し大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ) みそ汁(もやし・油揚げ・わかめ)	全粥 豚ひき肉のしょうが煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(大根・人参・玉ねぎ)	7倍粥 鶏ひき肉のとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(大根・人参・玉ねぎ)	30日	昼食	豚肉の甘みそ丼(軟飯)(玉ねぎ・チンゲン菜・ピーマン) はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) 白菜スープ(人参・しいたけ) バナナ	全粥 豚ひき肉と野菜の煮物(玉ねぎ・チンゲン菜) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(白菜・人参) バナナ	7倍粥 鶏ひき肉と野菜の煮物(玉ねぎ・チンゲン菜) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(白菜・人参) バナナ
	午後	ごま塩おにぎり(軟飯) 牛乳	全粥 スープ(玉ねぎ・人参)	7倍粥 スープ(玉ねぎ・人参)		午後	おにぎり(軟飯)(とりそぼろ) 牛乳	全粥(人参) スープ(人参・玉ねぎ)	7倍粥(人参) スープ(人参・玉ねぎ)
16日	昼食	軟飯 たらのみそマヨ焼き(玉ねぎ・チーズ) じゃがいものそぼろ煮(鶏ひき肉・人参) すまし汁(ほうれん草・えのき・人参)	全粥 たらの照り焼き じゃがいものそぼろ煮(鶏ひき肉・人参) スープ(ほうれん草・玉ねぎ・人参)	7倍粥 かれいのとろとろ煮 じゃがいものそぼろ煮(鶏ひき肉・人参) スープ(ほうれん草・玉ねぎ・人参)	31日	昼食	食パン マカロニグラタン(鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ) フレンチサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶) ミネストローネ(玉ねぎ・じゃがいも・人参・ペーコン)	食パン マカロニの軟煮(鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり) スープ(玉ねぎ・じゃがいも・人参)	パン粥 マカロニの軟煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・かぼちゃ) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり) スープ(玉ねぎ・じゃがいも・人参)
	午後	きのこおにぎり(軟飯)(しめじ・しいたけ・えのき・人参・油揚げ) 牛乳	全粥(人参) スープ(玉ねぎ・人参)	7倍粥(人参) スープ(玉ねぎ・人参)		午後	かぼちゃのモンブラン(ココアなし) 牛乳	全粥(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ・キャベツ)	7倍粥(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ・キャベツ)
17日	昼食	さつまいも御飯(軟飯) 千草卵焼き(鶏ひき肉・ほうれん草・人参・干しいたけ) きのこのバター醤油炒め(しめじ・エリンギ・しいたけ・玉ねぎ・人参・コーン缶) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)	全粥(さつまいも) 千草卵焼き(鶏ひき肉・ほうれん草・人参) 野菜の軟煮(玉ねぎ・人参・大根) スープ(豆腐・人参・玉ねぎ)	7倍粥(さつまいも) 鶏ひき肉のとろとろ煮(ほうれん草・人参) 野菜の軟煮(玉ねぎ・人参・大根) スープ(豆腐・人参・玉ねぎ)		午後	スコーン(ココアなし) 牛乳	トースト スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)

※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。