

献立表

2018年01月

アドム献立

日付	離乳食12～18	離乳食9～11	離乳食7～8	離乳食開始期
04(木)	軟飯 コーンスープ(たまねぎ) マーボー豆腐(キッズ) 粉ふき芋(青のり) 茹でブロッコリー	全粥90g 野菜スープ(じゃがいも・たまねぎ) マーボー豆腐(鶏肉) 茹でブロッコリー	全粥65g 野菜スープ(じゃがいも・たまねぎ) マーボー豆腐(鶏肉) 茹でブロッコリー	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
05(金)	軟飯 みそ汁(さといも・にんじん) ぶり大根 ほうれん草のおかか和え(もやし)	全粥90g みそ汁(さといも・にんじん) 白身魚と大根の煮物 ほうれん草のおかか和え(もやし)	全粥65g みそ汁(さといも・にんじん) 白身魚と大根の煮物 ほうれん草のおかか和え(もやし)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ほうれん草・だいこん)
06(土)	鮭雑炊 煮りんご	鮭雑炊 煮りんご	鮭雑炊 煮りんご	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(だいこん・にんじん) すりりんご
09(火)	軟飯 みそ汁(だいこん・こまつな) 鶏肉と野菜の甘酢煮 白菜のおかか和え	全粥90g みそ汁(だいこん・こまつな) 野菜そぼろあん(にんじん・ピーマン) 白菜のおかか和え	全粥65g みそ汁(だいこん・こまつな) 野菜そぼろあん(にんじん・ピーマン) 白菜のおかか和え	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(じゃがいも・たまねぎ・にんじん)
10(水)	軟飯 豆腐みそ汁(チンゲン菜) さわらの煮つけ かぼちゃサラダ	全粥90g 豆腐みそ汁(チンゲン菜) さわらの煮つけ かぼちときゅうりのサラダ	全粥65g 豆腐みそ汁(チンゲン菜) さわらの煮つけ かぼちときゅうりのサラダ	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・キャベツ)
11(木)	軟飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしの酢あえ りんご	全粥90g みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 豆腐とひき肉の煮物 煮りんご	全粥65g みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 豆腐とひき肉の煮物 煮りんご	10倍粥 ペースト(豆腐・にんじん・こまつな)
12(金)	軟飯 すまし汁(さつまいも) かじきのケチャップ煮 ひじきの煮物(にんじん)	全粥90g すまし汁(さつまいも) 白身魚とキャベツの煮物	全粥65g すまし汁(さつまいも) 白身魚とキャベツの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・さつまいも)
13(土)	お子様スパゲティ(ツナ・トマト) みかん	全粥90g ツナと玉ねぎのトマト煮 みかん	全粥65g ツナと玉ねぎのトマト煮 みかん	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(たまねぎ・こまつな) みかん
15(月)	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(もやし・なす) かぼちゃの甘煮 りんご	全粥90g みそ汁(もやし・なす) かぼちゃのそぼろあん 煮りんご	全粥65g みそ汁(もやし・なす) かぼちゃのそぼろあん 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・なす)
16(火)	軟飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) さわらの野菜レモン蒸し 蒸しブロッコリー 野菜豆	全粥90g みそ汁(さつまいも・はくさい) 白身魚と野菜の蒸し煮(たまねぎ・ブロッコリー)	全粥65g みそ汁(さつまいも・はくさい) 白身魚と野菜の蒸し煮(たまねぎ・ブロッコリー)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(さつまいも・ブロッコリー)
17(水)	軟飯 野菜の昆布汁(さといも) 豚肉のもち米蒸し 小松菜とツナの和え物	全粥90g 野菜汁(さといも) 鶏肉とこまつなの煮和え	全粥65g 野菜汁(さといも) 鶏肉とこまつなの煮和え	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(にんじん・だいこん・こまつな)
18(木)	軟飯 冬野菜の和シチュー 白身魚とじゃが芋の煮物	全粥90g 野菜汁(かぶ・チンゲン菜) 白身魚とじゃが芋の煮物	全粥65g 野菜汁(かぶ・チンゲン菜) 白身魚とじゃが芋の煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぶ・にんじん)
19(金)	軟飯 納豆汁(だいこん) さわらの信田煮 かぶのあちら漬け りんご	全粥90g 納豆汁(だいこん) さわらと白菜の煮物 ゆで野菜(かぶ) 煮りんご	全粥65g 納豆汁(だいこん) さわらと白菜の煮物 ゆで野菜(かぶ) 煮りんご	納豆粥(10倍粥) 野菜のペースト(にんじん・はくさい・だいこん)
20(土)	カレーライス・手作り みかん	全粥90g じゃがいものそぼろかけ みかん	全粥65g じゃがいものそぼろかけ みかん	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(じゃがいも・たまねぎ・にんじん)
22(月)	さばのそぼろご飯 豆腐みそ汁(もやし) ゆで野菜(きゅうり)	全粥90g 豆腐みそ汁(もやし) 白身魚とほうれん草の蒸し煮 ゆで野菜(きゅうり)	全粥65g 豆腐みそ汁(もやし) 白身魚とほうれん草の蒸し煮 ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれん草・にんじん)
23(火)	軟飯 みそ汁(切干し・チンゲン菜) 豚肉のすき焼き風煮物 磯辺さつまいも	全粥90g みそ汁(チンゲン菜) 豆腐と鶏肉の煮物(はくさい) 蒸しさつまいも	全粥65g みそ汁(チンゲン菜) 豆腐と鶏肉の煮物(はくさい) 蒸しさつまいも	10倍粥 ペースト(豆腐・さつまいも・にんじん)
24(水)	菜飯(小松菜) すまし汁(油揚げ・だいこん) 鮭のちゃんちゃん焼き 焼きトマト りんご	菜粥 すまし汁(だいこん・たまねぎ) 白身魚とキャベツのみそ煮 煮りんご	菜粥 すまし汁(だいこん・たまねぎ) 白身魚とキャベツのみそ煮 煮りんご	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(だいこん・にんじん)
25(木)	軟飯 野菜スープ(じゃがいも・はくさい) 厚揚げのみそ炒め みかん	全粥90g 野菜スープ(じゃがいも・はくさい) 豆腐の野菜そぼろあん(たまねぎ・にんじん) みかん	全粥65g 野菜スープ(じゃがいも・はくさい) 豆腐の野菜そぼろあん(たまねぎ・にんじん) みかん	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
26(金)	軟飯 みそ汁(キャベツ・さつまいも) おさかなバーグ 冬の焼き野菜	全粥90g みそ汁(キャベツ・さつまいも) 白身魚とたまねぎの煮物 冬のゆで野菜(にんじん・ブロッコリー・かぶ)	全粥65g みそ汁(キャベツ・さつまいも) 白身魚とたまねぎの煮物 冬のゆで野菜(にんじん・ブロッコリー・かぶ)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・ブロッコリー)