

献立表

2018年06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
01(金)	軟飯 みそ汁(だいこん・にんじん) さわらのホイル焼き こまつなの煮浸し	全粥90g みそ汁(だいこん・にんじん) 白身魚とたまねぎの煮物 こまつなの煮浸し	全粥65g みそ汁(だいこん・にんじん) 白身魚とたまねぎの煮物 こまつなの煮浸し	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・こまつな)
02(土)	野菜そぼろ丼(納豆) 煮りんご	全粥90g 野菜そぼろのとろとろ煮(こまつな・にんじん) 煮りんご	全粥65g 野菜そぼろのとろとろ煮(こまつな・にんじん) 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・こまつな・にんじん)
04(月)	ドライカレーライス チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ) りんご	全粥90g 鶏ひき肉と野菜の煮物(たまねぎ・にんじん) チンゲン菜のしらす和え(キャベツ) すりりんご	全粥65g 鶏ひき肉と野菜の煮物(たまねぎ・にんじん) チンゲン菜のしらす和え(キャベツ) すりりんご	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(にんじん・キャベツ)
05(火)	軟飯 豆腐みそ汁(にんじん) さばの焼きおろし煮 かぼちゃサラダ(おから)	全粥90g 豆腐みそ汁(にんじん) 白身魚のおろし煮 ゆで野菜(かぼちゃ・きゅうり)	全粥65g 豆腐みそ汁(にんじん) 白身魚のおろし煮 ゆで野菜(かぼちゃ・きゅうり)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・だいこん)
06(水)	軟飯 中華スープ(チンゲン菜・じゃがいも) 鶏ひき肉ともやしの煮物 キャベツときゅうりのおかか和え	全粥90g 野菜スープ(チンゲン菜・じゃがいも) 鶏ひき肉ともやしの煮物 キャベツときゅうりのおかか和え	全粥65g 野菜スープ(チンゲン菜・じゃがいも) 鶏ひき肉ともやしの煮物 キャベツときゅうりのおかか和え	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(にんじん・じゃがいも・キャベツ)
07(木)	軟飯 マーボー豆腐(キッズ) ブロッコリーのおかか和え(にんじん)	全粥90g マーボー豆腐(鶏肉) ブロッコリーのおかか和え(にんじん)	全粥65g マーボー豆腐(鶏肉) ブロッコリーのおかか和え(にんじん)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・にんじん)
08(金)	軟飯 みそ汁(キャベツ・たまねぎ) さけのサラダ焼き ほうれん草の和え物(人参) りんご	全粥90g みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 白身魚のポテト和え ほうれん草の和え物(人参) すりりんご	全粥65g みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 白身魚のポテト和え ほうれん草の和え物(人参) すりりんご	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ほうれん草・にんじん)
09(土)	軟飯 鶏ひき肉とだいこんのみそ煮 煮りんご	全粥90g 鶏ひき肉とだいこんのみそ煮 煮りんご	全粥65g 鶏ひき肉とだいこんのみそ煮 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
11(月)	切り干し大根の混ぜ寿司 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 蒸し魚のとろみあん(チンゲン菜)	全粥90g みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 蒸し魚のあんかけ(チンゲン菜)	全粥65g みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 蒸し魚のあんかけ(チンゲン菜)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・にんじん)
12(火)	軟飯 みそ汁(だいこん・たまねぎ) 豚肉のもち米蒸し ゆでブロッコリー ひじきの煮物(にんじん)	全粥90g みそ汁(だいこん・たまねぎ) 蒸し団子 ゆでブロッコリー	全粥65g みそ汁(だいこん・たまねぎ) 蒸し団子 ゆでブロッコリー	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・にんじん)
13(水)	軟飯 豆乳汁(キャベツ・たまねぎ) 白身魚の蒸し煮 ゆで野菜(きゅうり・にんじん)	全粥90g 豆乳汁(キャベツ・たまねぎ) 白身魚の蒸し煮 ゆで野菜(きゅうり・にんじん)	全粥65g 豆乳汁(キャベツ・たまねぎ) 白身魚の蒸し煮 ゆで野菜(きゅうり・にんじん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
14(木)	軟飯 みそ汁(こまつな・えのき) にんじんのそぼろ煮 ちくわの炒め物(もやし)	全粥90g みそ汁(こまつな・もやし) にんじんのそぼろ煮	全粥65g みそ汁(こまつな・もやし) にんじんのそぼろ煮	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)
15(金)	軟飯 五目汁(鶏肉) さばの甘みそ蒸焼き 人参のさっぱり煮	全粥90g 豆腐汁(だいこん) 白身魚の甘みそ蒸焼き 人参の甘煮	全粥65g 豆腐汁(だいこん) 白身魚の甘みそ蒸焼き 人参の甘煮	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・だいこん)
16(土)	軟飯 鶏ひき肉と白菜のとろみ煮 煮りんご	全粥90g 鶏ひき肉と白菜のとろみ煮 煮りんご	全粥65g 鶏ひき肉と白菜のとろみ煮 煮りんご	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(はくさい・たまねぎ・にんじん)
18(月)	軟飯 みそ汁(キャベツ) 豆腐の野菜そぼろかけ(にんじん) ベイクドじゃが(あおのり) 焼きトマト	全粥90g みそ汁(キャベツ) 豆腐の野菜そぼろかけ(鶏肉・にんじん) 焼きトマト	全粥65g みそ汁(キャベツ) 豆腐の野菜そぼろかけ(鶏肉・にんじん) 焼きトマト	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
19(火)	軟飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 豆腐とさつまいものそぼろかけ ゆで野菜(きゅうり)	全粥90g みそ汁(なす・玉ねぎ) 豆腐とさつまいものそぼろかけ ゆで野菜(きゅうり)	全粥65g みそ汁(なす・玉ねぎ) 豆腐とさつまいものそぼろかけ ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 ペースト(豆腐・さつまいも・ほうれん草)
20(水)	軟飯 みそ汁(もやし・にんじん) 白身魚の香り蒸し 切干し大根と里芋の旨煮	全粥90g みそ汁(もやし・にんじん) 蒸し魚 里芋の煮物	全粥65g みそ汁(もやし・にんじん) 蒸し魚 里芋の煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・こまつな)
21(木)	軟飯 豆腐の旨煮(はくさい) 蒸しブロッコリー 煮豆(いんげん豆)	全粥90g 豆腐のとろみ煮(はくさい) 蒸しブロッコリー	全粥65g 豆腐のとろみ煮(はくさい) 蒸しブロッコリー	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・にんじん)
22(金)	軟飯 コーンスープ(豆乳) ピーマンの細切り炒め もやしのゆかりあえ	全粥90g 豆乳汁(じゃがいも・にんじん) ピーマンと鶏肉の煮物	全粥65g 豆乳汁(じゃがいも・にんじん) ピーマンと鶏肉の煮物	10倍粥 豆乳汁(じゃがいも・にんじん)
23(土)	軟飯 鶏肉のねばり煮 すりりんご	全粥90g 鶏肉のねばり煮 すりりんご	全粥65g 鶏肉のねばり煮 すりりんご	10倍粥 ペースト(納豆・たまねぎ・にんじん)