

## 献立表

2018年07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
02(月)	焼きもち飯 みそ汁(もやし・大根) 炒り煮豆腐 ゆでいんげん	全粥90g みそ汁(もやし・大根) 豆腐の炒り煮 ゆでいんげん	全粥65g みそ汁(もやし・大根) 豆腐の炒り煮 ゆでいんげん	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・だいこん)
03(火)	軟飯 みそ汁(じゃがいも・にんじん) 鶏ささ身の甘酢あんかけ ゆで野菜(きゅうり)	全粥90g みそ汁(じゃがいも・にんじん) 鶏ささ身の野菜あんかけ(チンゲン菜) ゆで野菜(きゅうり)	全粥65g みそ汁(じゃがいも・にんじん) 鶏ささ身の野菜あんかけ(チンゲン菜) ゆで野菜(きゅうり)	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん・じゃがいも)
04(水)	軟飯 豆乳汁(さつまいも・チンゲン菜) ハンバーグ(レバー入り・煮込み) 添え野菜(にんじん・ブロッコリー)	全粥90g 豆乳汁(さつまいも・チンゲン菜) 鶏肉のトマト煮込み ゆで野菜(にんじん・ブロッコリー)	全粥65g 豆乳汁(さつまいも・チンゲン菜) 鶏肉のトマト煮込み ゆで野菜(にんじん・ブロッコリー)	10倍粥 豆乳汁(さつまいも・チンゲン菜) 野菜のペースト(ブロッコリー)
05(木)	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー キャベツのしらす和え 粉ふき芋	全粥90g 夏マーボー キャベツのしらす和え 粉ふき芋	全粥65g 夏マーボー キャベツのしらす和え 粉ふき芋	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(トマト・じゃがいも)
06(金)	七夕寿司 すまし汁(小松菜・あげ) さけのポテト焼き 焼き野菜(かぼちゃ・いんげん) すいか	全粥90g すまし汁(小松菜・にんじん) 白身魚のポテト和え ゆで野菜(かぼちゃ・いんげん)	全粥65g すまし汁(小松菜・にんじん) 白身魚のポテト和え ゆで野菜(かぼちゃ・いんげん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・こまつな)
07(土)	牛肉のみそ丼 煮りんご	全粥90g 鶏肉と野菜のみそ煮(チンゲン菜・たまねぎ) 煮りんご	全粥65g 鶏肉と野菜のみそ煮(チンゲン菜・たまねぎ) 煮りんご	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(たまねぎ・チンゲン菜) すりりんご
09(月)	納豆御飯 みそ汁(キャベツ・こまつな) 白身魚とじゃが芋の煮物	全粥90g みそ汁(キャベツ・こまつな) 白身魚とじゃが芋の煮物	全粥65g みそ汁(キャベツ・こまつな) 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(にんじん・こまつな)
10(火)	カレー風味のトマトライス キャベツとチンゲン菜のサラダ りんご	全粥90g 鶏ひき肉とたまねぎのトマト煮 キャベツとチンゲン菜のサラダ 煮りんご	全粥65g 鶏ひき肉とたまねぎのトマト煮 キャベツとチンゲン菜のサラダ 煮りんご	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(にんじん・キャベツ・チンゲン菜)
11(水)	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) さけのホイル焼き 切干し大根の旨煮	全粥90g みそ汁(かぼちゃ・なす) 白身魚と赤ピーマンの煮物 ゆで野菜(にんじん)	全粥65g みそ汁(かぼちゃ・なす) 白身魚と赤ピーマンの煮物 ゆで野菜(にんじん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
12(木)	軟飯 厚揚げの中華煮 きゅうりのゆかりあえ ベイクド里芋	全粥90g 豆腐と里芋のそぼろあんかけ ゆで野菜(きゅうり)	全粥65g 豆腐と里芋のそぼろあんかけ ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)
13(金)	軟飯 みそ汁(チンゲン菜) さわらのもやしあんかけ 焼きなす	全粥90g みそ汁(チンゲン菜) 白身魚のもやしあんかけ 焼きなす	全粥65g みそ汁(チンゲン菜) 白身魚のもやしあんかけ 焼きなす	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・チンゲン菜)
14(土)	焼きうどん りんご	全粥90g 鶏ひき肉とキャベツの煮物 すりりんご	全粥65g 鶏ひき肉とキャベツの煮物 すりりんご	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(キャベツ・たまねぎ・にんじん)
17(火)	軟飯 みそ汁(おくら・なす) ピーマンのカラフル焼き クリーミーポテトサラダ	全粥90g みそ汁(おくら・なす) ふわふわ団子の煮物 ポテトサラダ	全粥65g みそ汁(おくら・なす) ふわふわ団子の煮物 ポテトサラダ	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)
18(水)	軟飯 豆腐のすまし汁(チンゲン菜・にんじん) さばと玉ねぎのみそ煮 トマト	全粥90g 豆腐のすまし汁(チンゲン菜・にんじん) 白身魚とたまねぎのみそ煮 トマト	全粥65g 豆腐のすまし汁(チンゲン菜・にんじん) 白身魚とたまねぎのみそ煮 トマト	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)
19(木)	軟飯 かぼちゃの豆乳煮 ナゲット(おから) ゆで野菜(ブロッコリー・トマト・きゅうり)	全粥90g かぼちゃの豆乳汁(ブロッコリー) 鶏ひき肉とたまねぎのとりみ煮 ゆで野菜(トマト・きゅうり)	全粥65g かぼちゃの豆乳汁(ブロッコリー) 鶏ひき肉とたまねぎのとりみ煮 ゆで野菜(トマト・きゅうり)	10倍粥 かぼちゃの豆乳汁(ブロッコリー) 野菜のペースト(トマト)
20(金)	軟飯 みそ汁(だいこん・たまねぎ) 凍り豆腐とひき肉の煮物 おくらときゅうりのおかか和え	全粥90g みそ汁(だいこん・たまねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ おくらときゅうりのおかか和え	全粥65g みそ汁(だいこん・たまねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ おくらときゅうりのおかか和え	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・こまつな)
21(土)	カレーライス・手作り(夏) 煮りんご	全粥90g 夏野菜と鶏肉の煮物(なす・ピーマン) 煮りんご	全粥65g 夏野菜と鶏肉の煮物(なす・ピーマン) 煮りんご	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん) すりりんご
23(月)	軟飯 豆乳コーン鍋(キャベツ) 粉ふきいも	全粥90g 野菜の豆乳煮(キャベツ) 粉ふきいも	全粥65g 野菜の豆乳煮(キャベツ) 粉ふきいも	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・じゃがいも)
24(火)	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) さわらと人参の煮物 キャベツとほうれんそうの磯和え	全粥90g みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 白身魚と人参の煮物 キャベツとほうれんそうの磯和え	全粥65g みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 白身魚と人参の煮物 キャベツとほうれんそうの磯和え	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ほうれんそう・にんじん)
25(水)	軟飯 豆腐の具だくさん汁(なす) 白身魚とピーマンの蒸し煮 添え焼きかぼちゃ	全粥90g 豆腐の具だくさん汁(なす) 白身魚とピーマンの蒸し煮 ゆで野菜(かぼちゃ)	全粥65g 豆腐の具だくさん汁(なす) 白身魚とピーマンの蒸し煮 ゆで野菜(かぼちゃ)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
26(木)	軟飯 野菜スープ(もやし・こまつな) ポークビーンズ	全粥90g 野菜スープ(もやし・こまつな) 鶏ひき肉とじゃが芋のトマト煮	全粥65g 野菜スープ(もやし・こまつな) 鶏ひき肉とじゃが芋のトマト煮	きな粉粥(10倍粥) 野菜のペースト(じゃがいも・こまつな・にんじん)