

献立表

2021年03月

アドム献立

日付	時間帯	離乳食12～18	離乳食9～11	離乳食7～8	離乳食開始期
01(月)	昼食	軟飯 豆腐スープ(かぼちゃ) 鶏ひき肉とはくさいのとりみ煮 りんご	全粥90g 豆腐スープ(かぼちゃ) 鶏ひき肉とはくさいのとりみ煮 煮りんご	全粥65g 豆腐スープ(かぼちゃ) 鶏ひき肉とはくさいのとりみ煮 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・はくさい)
02(火)	昼食	軟飯 みそ汁(じゃが芋・油あげ) ぶり大根 ほうれん草の和え物	全粥90g みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 白身魚と大根の煮物 ほうれん草の和え物	全粥65g みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 白身魚と大根の煮物 ほうれん草の和え物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(だいこん・ほうれん草)
03(水)	昼食	ひな祭り寿司 花形にんじんの甘煮 鶏だんご汁(なばな) いちごデザート	全粥90g 鶏だんご汁 さけの蒸し煮 ゆで野菜(きゅうり)	全粥65g 鶏だんご汁 さけの蒸し煮 ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)
04(木)	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ささみフリット ブロッコリーのおかか和え	しらす粥 みそ汁(かぼちゃ・にんじん) ささみときゅうりのとりみ煮 ゆで野菜(ブロッコリー)	しらす粥 みそ汁(かぼちゃ・にんじん) ささみときゅうりのとりみ煮 ゆで野菜(ブロッコリー)	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(かぼちゃ・にんじん)
05(金)	昼食	軟飯 すまし汁(はるさめ・えのき) かじきの香り焼き キャベツのゆかりあえ 蒸し芋	全粥90g すまし汁(たまねぎ・さつまいも) 煮魚 ゆで野菜(キャベツ・にんじん)	全粥65g すまし汁(たまねぎ・さつまいも) 煮魚 ゆで野菜(キャベツ・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・さつまいも)
06(土)	昼食	軟飯 鶏ひき肉と納豆のとりみ煮 煮りんご	全粥90g 鶏ひき肉と納豆のとりみ煮 煮りんご	全粥65g 鶏ひき肉と納豆のとりみ煮 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・たまねぎ・チンゲン菜)
08(月)	昼食	軟飯 すまし汁(だいこん・にんじん) 鶏団子蒸し ゆで野菜(いんげん) 煮りんご	全粥90g すまし汁(だいこん・にんじん) 鶏団子蒸し ゆで野菜(いんげん) 煮りんご	全粥65g すまし汁(だいこん・にんじん) 鶏団子蒸し ゆで野菜(いんげん) 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・にんじん)
09(火)	昼食	軟飯 みそ汁(豆腐・切干だいこん) 揚げ魚とじゃが芋の煮物 小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)	全粥90g みそ汁(豆腐・いんげん) 魚とじゃが芋の煮物 小松菜のツナ和え物(キャベツ)	全粥65g みそ汁(豆腐・いんげん) 魚とじゃが芋の煮物 小松菜のツナ和え物(キャベツ)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
10(水)	昼食	軟飯 豆乳汁(野菜) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) きゅうりの昆布あえ いちご	全粥90g 豆乳汁(キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ・チンゲン菜) 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	全粥65g 豆乳汁(キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ・チンゲン菜) 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 豆乳汁(キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ・チンゲン菜)
11(木)	昼食	軟飯 みそ汁(さつまいも・はくさい) さわらの煮つけ ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん) 煮りんご	全粥90g みそ汁(さつまいも・はくさい) 白身魚の煮つけ ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん) 煮りんご	全粥65g みそ汁(さつまいも・はくさい) 白身魚の煮つけ ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん) 煮りんご	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(さつまいも・はくさい)
12(金)	昼食	軟飯 マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のしらす和え	全粥90g 豆腐の鶏納豆あんかけ ほうれん草のしらす和え	全粥65g 豆腐の鶏納豆あんかけ ほうれん草のしらす和え	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(ほうれん草・にんじん)
13(土)	昼食	焼きそば 煮りんご	全粥90g 豆腐の野菜そぼろがけ(もやし・キャベツ) 煮りんご	全粥65g 豆腐の野菜そぼろがけ(もやし・キャベツ) 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
15(月)	昼食	鶏肉と小松菜のクリームライス 切干大根のサラダ いちご	全粥90g 豆乳汁(こまつな・たまねぎ・にんじん) 鶏ひき肉ときゅうりの煮和え	全粥65g 豆乳汁(こまつな・たまねぎ・にんじん) 鶏ひき肉ときゅうりの煮和え	10倍粥 豆乳汁(こまつな・たまねぎ・にんじん)
16(火)	昼食	軟飯 みそ汁(だいこん・あげ) 焼きそばのカレーあんかけ 焼きかぼちゃ りんご	全粥90g みそ汁(だいこん・かぼちゃ) 白身魚の野菜あんかけ(チンゲン菜・たまねぎ) 煮りんご	全粥65g みそ汁(だいこん・かぼちゃ) 白身魚の野菜あんかけ(チンゲン菜・たまねぎ) 煮りんご	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)
17(水)	昼食	軟飯 豚肉のすき焼き風煮物 さっぱりポテトサラダ	全粥90g ふわふわ団子とはくさいの鍋風 ポテト和え(きゅうり・にんじん)	全粥65g ふわふわ団子とはくさいの鍋風 ポテト和え(きゅうり・にんじん)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(はくさい・たまねぎ)
18(木)	昼食	軟飯 みそ汁(豆腐・もやし) たらの揚げおろし煮 ゆで野菜(キャベツ・にんじん)	全粥90g みそ汁(豆腐・もやし) たらのおろし煮 ゆで野菜(キャベツ・にんじん)	全粥65g みそ汁(豆腐・もやし) たらのおろし煮 ゆで野菜(キャベツ・にんじん)	10倍粥 すり流し(たら) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
19(金)	昼食	軟飯 すまし汁(はくさい・えのき) 松風焼き・豆腐いり ゆで野菜(にんじん)	全粥90g すまし汁(はくさい・いんげん) 鶏団子とたまねぎの煮物 ゆで野菜(にんじん)	全粥65g すまし汁(はくさい・いんげん) 鶏団子とたまねぎの煮物 ゆで野菜(にんじん)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
22(月)	昼食	さつま芋御飯 豆乳コーン鍋(キャベツ) レバーのソースからめ	全粥90g 豆乳鍋風(キャベツ) さつまいものそぼろあんかけ	全粥65g 豆乳鍋風(キャベツ) さつまいものそぼろあんかけ	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
23(火)	昼食	軟飯 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン)	しらす粥 鶏肉のトマト煮 ゆで野菜(じゃがいも・ブロッコリー・きゅうり)	しらす粥 鶏肉のトマト煮 ゆで野菜(じゃがいも・ブロッコリー・きゅうり)	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(じゃがいも・ブロッコリー)
24(水)	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) さけの塩焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物 ゆでスナックえんどう	全粥90g みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 白身魚の蒸し煮 凍り豆腐とにんじんの煮物 ゆでスナックえんどう	全粥65g みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 白身魚の蒸し煮 凍り豆腐とにんじんの煮物 ゆでスナックえんどう	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・チンゲン菜)

献立表

2021年03月

アトム献立

日付	時間帯	離乳食12～18	離乳食9～11	離乳食7～8	離乳食開始期
25(木)	昼食	軟飯 肉団子と野菜のホクホク煮 さつまいものレモン煮 りんご	全粥90g 野菜スープ(にんじん・こまつな) 豆腐と大根のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮	全粥65g 野菜スープ(にんじん・こまつな) 豆腐と大根のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)
26(金)	昼食	軟飯 おかず汁 煮魚 キャベツとほうれん草のおかか和え	全粥90g おかず汁 煮魚 キャベツとほうれん草のおかか和え	全粥65g おかず汁 煮魚 キャベツとほうれん草のおかか和え	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(きゃべつ・ほうれんそう)
27(土)	昼食	ハヤシライス(手作り・アレ対応) りんご	全粥90g 鶏肉じゃが 豆腐の磯和え 煮りんご	全粥65g 鶏肉じゃが 豆腐の磯和え 煮りんご	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)
29(月)	昼食	軟飯 納豆汁(チンゲン菜) 鶏肉とにんじんの煮物 キャベツときゅうりの酢和え	全粥90g 納豆汁(チンゲン菜) 鶏肉とにんじんの煮物 キャベツときゅうりの和え物	全粥65g 納豆汁(チンゲン菜) 鶏肉とにんじんの煮物 キャベツときゅうりの和え物	10倍粥 ペースト(納豆・チンゲン菜・にんじん)
30(火)	昼食	軟飯 すまし汁(はくさい) がんもどき ゆでブロッコリー いちご	全粥90g すまし汁(はくさい) 豆腐のしらす和え ゆでブロッコリー	全粥65g すまし汁(はくさい) 豆腐のしらす和え ゆでブロッコリー	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・ブロッコリー)
31(水)	昼食	軟飯 すまし汁(だいこん・あげ) さばと玉ねぎのみそ煮 もやしとわかめの和え物 りんご	全粥90g すまし汁(だいこん・にんじん) 白身魚と玉ねぎのみそ風味煮 煮りんご	全粥65g すまし汁(だいこん・にんじん) 白身魚と玉ねぎのみそ風味煮 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)