



離乳食メニュー

七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1月	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 大豆と揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草とじゃこの磯あえ 牛乳 だら焼き	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 じゃが芋と鶏ささみの煮物 ほうれん草とじゃこの磯あえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 じゃが芋と鶏ささみのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 じゃが芋と豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
2火	牛乳 ごはん 中華スープ マーボー豆腐(キッズ) キャベツの中華風和え 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん 中華スープ 鶏ひきと豆腐のみそ煮 キャベツのあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏ひきと豆腐のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
3水	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 ひじき団子のあんかけ 梅サラダ 牛乳 おやつ・焼きうどん	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえもの 野菜うどん	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
4木	牛乳 食パン スープヌードル オムレツのミートソースがけ 三色サラダ 麦茶 牛乳もち	食パン スープヌードル 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーのあえもの きなこがゆ	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮
5金	牛乳 ごはん じゃが芋のすまし汁 鮭の西京焼き きゅうりとチーズの酢の物 牛乳 パンせんべい	ごはん じゃが芋のすまし汁 鮭のみそ煮 きゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
6土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス フルーツカクテル 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー くだもの	ミルク 豆乳 五分がゆ 野菜のミルクシチュー
7日				
8月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 もやしとニラのあえ物 牛乳 ハム入り揚げドーナツ	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐と野菜のあんかけ もやしのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 もやしのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 もやしのとろとろ煮
9火	牛乳 ごはん 豆腐としめじのみそ汁 鶏の唐揚げ きゅうりの華風サラダ 牛乳 ぶどうゼリー	ごはん 豆腐としめじのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりとろとろ煮
10水	牛乳 ごはん 豚汁 厚焼き卵 なすのみそ炒め 牛乳 ごまトースト	ごはん 豚汁 ささ身のやわらか煮 なすのみそ煮 ジャムサンド	ミルク 全がゆ じゃが芋と玉ねぎのだし汁 ささ身のやわらか煮 なすのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋と玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 なすのとろとろ煮
11木				
12金	牛乳 ごはん 三つ葉のかき玉汁 八宝菜 切干し大根のサラダ 牛乳 ゆでとうもろこし	ごはん 三つ葉のかき玉汁 野菜のあんかけ きゅうりと人参のあえもの ゆでとうもろこし	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 白菜と人参のとろとろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 野菜のだし汁 白菜と人参のとろとろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮
13土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス みかんヨーグルト 牛乳 ジャムサンドクラッカー	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
14日				
15月	牛乳 ごはん 五目汁 豚肉のみそ焼き キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 豆腐団子(あずき)	ごはん 五目汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのあえもの きなこかゆ	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
16火	牛乳 ごはん 厚揚げと大根のみそ汁 肉じゃが ほうれん草と人参の胡麻あえ 牛乳 パナナ	ごはん 厚揚げと大根のみそ汁 鶏ひきとじゃが芋の煮物 ほうれん草と人参の胡麻あえ パナナ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ひきとじゃが芋の煮物 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 じゃが芋の煮物 ほうれん草のやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
17水	牛乳 夏野菜のドライカレー きゅうりとコーンのサラダ すいか 牛乳 人参のカップケーキ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの すいか ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 すいか	ミルク 五分がゆ 野菜のミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 すいか
18木	牛乳 食パン レタスマルクススープ ハンバーグ マセド アンサラダ 牛乳 みそ焼きおにぎり	食パン レタスマルクススープ 鶏だんごのやわらか煮 じゃが芋のあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ レタスのだし汁 鶏だんごのやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮	ミルク パンがゆ レタスのだし汁 白身魚のトマト煮 じゃが芋のやわらか煮
19金	牛乳 ごはん なめこと小松菜のみそ汁 白身魚のトマトソース煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 牛乳寒天	ごはん なめこと小松菜のみそ汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮
20土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 わかめともやしのみそ汁 牛乳 レズンパン	豆乳 親子丼 わかめともやしのみそ汁 ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささみと野菜のやわらか煮 もやしのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 もやしのだし汁
21日				
22月	牛乳 ごはん 中華風コンスープ ホイコーロー 春雨サラダ 牛乳 さつま芋の黄金焼き	ごはん 中華風コンスープ キャベツと鶏ささみのみそ煮 春雨あえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 キャベツと鶏ささみのやわらか煮 きゅうりともやしのとろとろ煮 さつま芋の甘煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 キャベツと豆腐のやわらか煮 きゅうりともやしのとろとろ煮 さつま芋の甘煮
23火	牛乳 ごはん じゃが芋と長ねぎのみそ汁 豚こま天ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳100 きな粉おはぎ	ごはん じゃが芋と長ねぎのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のサラダ きな粉かゆ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
24水	牛乳 冷やしぶっかけうどん フルーツゼリー 牛乳 バナナハードケーキ	野菜うどん くだもの パナナホットケーキ	ミルク 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん くだもの
25木	牛乳 食パン 野菜スープ コロッケ せん野菜 牛乳 洋なしのババロア	食パン 野菜スープ じゃが芋のパン粉やき キャベツのあえもの くだもの	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
26金	牛乳 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 赤魚といんげんの煮つけ きゅうりといり卵のサラダ 牛乳 ピザトースト	ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりとろとろ煮
27土	牛乳 豆乳ココア カレーライス バナナ 牛乳 ジャムパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー バナナ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
28日				
29月	牛乳 ごはん チンゲン菜のみそ汁 鶏肉とたまごの煮物 ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 あげいも	ごはん チンゲン菜のみそ汁 鶏ささみと野菜煮 人参のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 鶏ささみと野菜煮 人参のあえもの	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし汁 豆腐と野菜煮 人参のあえもの
30火	牛乳 ごはん かに豆腐汁 酢豚 ほうれん草のナムル 牛乳 チーズホットケーキ	ごはん かに豆腐汁 鶏団子と野菜煮 ほうれん草のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 野菜のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
31水	牛乳 ごはん けんちん汁 擬製豆腐 ピーマンの細切り炒め 牛乳 フルーツ白玉	ごはん けんちん汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 ピーマンの炒め物 くだもの	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 人参のやわらか煮

○健康なおやつを食べ方

こどもは身体の維持、成長にたくさんの栄養を必要としており、3度の食事で足りない栄養を「おやつ」で補います。おやつを食べ方が悪いと、必要な栄養が不足してしまいます。また、他の食習慣にも悪い影響を与えてしまいます。おやつの内容を見直して、健康な体づくりをしましょう。

・おやつをだらだら食べると？



カロリーをとりすぎず



食事をしっかり食べる事が出来ない



虫歯になりやすい



遊び食べが習慣化