



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木	牛乳 食パン 野菜スープ ミートローフ パスタサラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団 子のトマト煮 スパゲティ あえもの おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 鶏団子のトマト 煮 きゅうりと人参のやわら か煮	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 白身魚のトマト 煮 きゅうりと人参のやわら か煮
2金	牛乳 ごはん 豚汁 さけの 塩焼き ひじきと大豆の煮 物 牛乳 パンプキンケー キ	ごはん 豚汁 さけのやわ らか煮 大豆の煮物 ホッ トケーキ	ミルク 全がゆ 大根と人参 のだし汁 白身魚のやわら か煮 大豆のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人 参のだし汁 さけのやわら か煮 大豆のとろとろ煮
3土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん 鶏ささみと野 菜煮 もやしとわかめのみ そ汁 ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏さ さみと野菜のとろとろ煮 も やしのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 野 菜のとろとろ煮 もやしのだ し汁
4日				
5月	牛乳 ごはん 大根と油揚 げのみそ汁 はんぺんの チーズサンドフライ ほうれ ん草のおかか和え 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	ごはん 大根と油揚げのみ そ汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のおかか和え くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだ し汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根の だし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
6火	牛乳 ごはん なすと玉ね ぎのみそ汁 鶏つくねのあ んかけ はるさめサラダ 牛乳 チョコっとフレンチ	ごはん なすと玉ねぎのみ そ汁 鶏つくねのあんかけ はるさめのあえもの ジャ ムパン	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 きゅうりと人参のと 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 きゅうりと人参の とろとろ煮
7水	牛乳 ごはん チンゲン菜 のかき玉汁 厚揚げのそぼ ろ煮 きゅうりの酢の物 牛 乳 煮豆蒸しパン	ごはん チンゲン菜のかき 玉汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりのあえもの 蒸しパ ン	ミルク 全がゆ チンゲン菜 のだし汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ チンゲン 菜のだし汁 豆腐と野菜の やわらか煮 きゅうりのとろ とろ煮
8木	牛乳 食パン 豆乳スープ タンドリーチキン ゆで野菜 牛乳 大学芋	食パン 豆乳スープ 鶏ささ みのやわらか煮 ゆで野菜 さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ 白菜のだし 汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツとブロッコリーのと ろとろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだ し汁 豆腐のやわらか煮 キャベツとブロッコリーのと ろとろ煮
9金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばのみそ照り焼き じゃ が芋の千切り炒め 牛乳 マカロニのトマト煮	ごはん けんちん汁 白身 魚のやわらか煮 じゃが芋 の炒め物 マカロニのトマト 煮	ミルク 全がゆ 大根と人参 のだし汁 白身魚のやわら か煮 じゃが芋のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人 参のだし汁 白身魚のやわ らか煮 じゃが芋のとろとろ 煮
10土	牛乳 豆乳ココア カレーラ イス いちごヨーグルト 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	ミルク 豆乳 五分がゆ 野 菜のミルクシチュー
11日				
12月	牛乳 ごはん 豆腐とわか めのみそ汁 肉じゃが 白 菜のりあえ 牛乳 ココアパ ウンドケーキ	ごはん 豆腐とわかめのみ そ汁 肉じゃが 白菜のりあ え ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 汁 じゃが芋と野菜のとろと ろ煮 白菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだ し汁 じゃが芋と野菜のと ろとろ煮 白菜のやわらか 煮
13火	牛乳 ごはん そうめん汁 大豆の天ぷら きゅうりの 華風サラダ 牛乳 豆乳も もゼリー	ごはん そうめん汁 大豆 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 ほうれん草 のだし汁 大豆のやわらか 煮 きゅうりとろとろ煮	ミルク 五分がゆ ほうれん 草のだし汁 大豆のやわら か煮 きゅうりとろとろ煮
14水	牛乳 ごはん かぼちゃと 長ねぎのみそ汁 豚肉の しょうが焼き ほうれん草と ツナのあえ物 牛乳 コー ンチースト	ごはん かぼちゃと長ねぎ のみそ汁 鶏ささみのやわ らか煮 ほうれん草のあえ もの ジャムパン	ミルク 全がゆ かぼちゃの 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 かぼちゃ のだし汁 豆腐のやわらか 煮 ほうれん草のとろとろ 煮
15木	牛乳 食パン コーンスー プ パニッシュオムレツ ブ ロccoliのマヨネーズあえ 牛乳 みたらし団子	食パン コーンスープ じゃ が芋のやわらか煮 ブロッ コリーあえもの きなこがゆ	ミルク パンがゆ 玉ねぎの だし汁 じゃが芋のやわら か煮 ブロccoliとろとろ 煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎの だし汁 じゃが芋のやわら か煮 ブロccoliとろとろ 煮

日付	完了期	後期	中期	初期
16金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 さんまのごま焼き れんこんのきんぴら 牛乳 黒みつときなこのミルクプリン	ごはん 五目みそ汁 白身魚のやわらか煮 人参のあえもの きなこかゆ	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮
17土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 玉ねぎとわかめのみそ汁 牛乳 金時豆パン	豆乳 ごはん 鶏ささみと野菜煮 玉ねぎとわかめのみそ汁 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 玉ねぎのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 玉ねぎのだし汁
18日				
19月	〈敬老の日〉			
20火	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉の胡麻ソース からめ ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 シュガーラスク	ごはん キャベツのみそ汁 鶏ささみのトマト煮 人参のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのトマト煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐のトマト煮 人参のとろとろ煮
21水	牛乳 カツカレー きゅうりとコーンのサラダ ぶどう 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの ぶどう ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 ぶどう	ミルク 五分がゆ 野菜のミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 ぶどう
22木	〈秋分の日〉			
23金	牛乳 ごはん 中華スープ 魚と野菜の甘酢煮 もやしの納豆和え 牛乳 フルーツゼリー	ごはん 中華スープ 白身魚と野菜煮 もやしの納豆和え くだもの	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 もやしと小松菜のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 もやしと小松菜のとろとろ煮 くだもの
24土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス パナナ 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 パナナ 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 野菜のミルクシチュー
25日				
26月	牛乳 ごはん さつま汁 干草焼き 切干し大根の旨煮 牛乳 怪獣ドーナツ	ごはん さつま汁 鶏団子とほうれん草煮 切干し大根の旨煮 ホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 鶏団子とほうれん草のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 豆腐とほうれん草のやわらか煮 人参のとろとろ煮
27火	牛乳 ごはん もやしと大根のみそ汁 厚揚げの炒め物 キャベツのベーコンドレッシング 麦茶 フルーチェ	ごはん もやしと大根のみそ汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ もやしと大根のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ もやしと大根のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
28水	牛乳 ミートスパゲティ きのこのスープ ヨーグルト あえ 牛乳 かぼちゃもち	野菜うどん くだもの かぼちゃきんとん	ミルク 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん くだもの
29木	牛乳 食パン 野菜スープ ナゲット スイートポテトサラダ 牛乳 ホットケーキ	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 さつま芋のあえもの ホットケーキ	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 さつま芋のとろとろ煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のトマト煮 さつま芋のとろとろ煮
30金	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ ブロッコリーの胡麻あえ 牛乳 お好み焼き	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 白身魚の煮つけ ブロッコリーの胡麻あえ お好み焼き	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮

・楽しく食べる子を育てる

○おなかをすかせて楽しく食べる
バランス



熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの

1日3食+間食をリズムよく

朝食 おやつ 昼食 おやつ 夕食

やせ 肥満



おやつは150kcalまで



-  ○ フルーツヨーグルト 150Kcal
-  × ドーナツ 250Kcal
-  × アンパン 350Kcal