



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 レーズンパン	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
2日				
3月	牛乳 ごはん さつまい 擬製豆腐 きゅうりの酢の物 牛乳 焼きそば	ごはん さつまい 豆腐と野菜ののり煮 きゅうりのあえもの 野菜うどん	ミルク 全がゆ さつまいのだし汁 豆腐と野菜ののり煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 全がゆ さつまいのだし汁 豆腐と野菜ののり煮 きゅうりのやわらか煮
4火	牛乳 ごはん 五目汁 鶏肉のごまみそ焼 白菜のりあえ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん 五目汁 鶏ささみのみそ煮 白菜のりあえ蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 白菜ののり煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜ののり煮
5水	牛乳 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 筑前煮 ほうれん草の白あえ 牛乳 オレンジゼリー	ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 鶏ささみと野菜煮 ほうれん草の白あえ くだもの	ミルク 全がゆ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 鶏ささみと人参のやわらか煮 ほうれん草と豆腐ののり煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 白身魚と人参のやわらか煮 ほうれん草と豆腐ののり煮
6木	牛乳 食パン 野菜スープ 豚肉と新たまねぎのソテー マカロニサラダ 牛乳 じゃこごまおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子と玉ねぎのトマト煮 マカロニのあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子と玉ねぎのトマト煮 人参ときゅうりのやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚と玉ねぎのトマト煮 人参ときゅうりのやわらか煮
7金	牛乳 ごはん なめこのみそ汁 ししゃものチーズフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 豆乳フレンチトースト	ごはん なめこのみそ汁 白身魚のパン粉焼き キャベツのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ なめこのみそ汁 白身魚ののり煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ なめこのみそ汁 白身魚ののり煮 キャベツのやわらか煮
8土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 いちごジャムパン	豆乳 ごはん 鶏ささみと野菜煮 豆腐とわかめのみそ汁 いちごジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささみと野菜煮 豆腐のだし汁	ミルク 豆乳 全がゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のだし汁
9日				
10月	〈体育の日〉			
11火	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ 八宝菜 春雨サラダ 牛乳 さつまいのガレット	ごはん 中華風コーンスープ 鶏団子と野菜のあんかけ 春雨のあえもの さつまいのホットケーキ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏団子と野菜のあんかけ もやしときゅうりののり煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐と野菜のあんかけ もやしときゅうりののり煮
12水	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 切干し大根のサラダ 牛乳 チーズラスク	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 人参ときゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 人参ときゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 人参ときゅうりのやわらか煮
13木	牛乳 食パン ミネストローネスープ ベーコンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 お好み焼き	食パン ミネストローネスープ 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの お好み焼き	ミルク パンがゆ 野菜のトマトスープ 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーののり煮	ミルク パンがゆ 野菜のトマトスープ 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーののり煮
14金	牛乳 ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう 牛乳 豆腐団子	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう きなこがゆ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚ののり煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚ののり煮 人参のやわらか煮
15土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス みかんヨーグルト 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 ミルクシチュー
16日				
17月	牛乳 ごはん かに豆腐汁 シュウマイ ほうれん草のナムル 牛乳 パウンドケーキ	ごはん かに豆腐汁 鶏だんごのやわらか煮 ほうれん草のあも ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏だんごのやわらか煮 ほうれん草ののり煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草ののり煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18火	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしのゆかりあえ 牛乳 おからドーナツ	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 もやしのあえもの おからホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみ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 じゃが芋のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 もやしのとろとろ煮
19水	牛乳 大豆カレー きゅうりとコーンのサラダ なし 牛乳 簡単ピザ	ごはん 大豆のミルクシチュー きゅうりのあえものなし ジャムパン	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 なし	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 なし
20木	牛乳 食パン 野菜スープ チキンカツ キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 ババロア洋なし	食パン 野菜スープ 鶏ささみのパン粉焼き キャベツあえもの くだもの	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏ささみのトマト煮 キャベツやわらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のトマト煮 キャベツやわらか煮
21金	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 さんまのかば焼き コロコロサラダ 牛乳 タマゴトースト	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 白身魚のとろとろ煮 枝豆と人参やわらか煮 ジャムパン	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 枝豆と人参やわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 枝豆と人参やわらか煮
22土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 ジャムサンドクラッカー	豆乳 ごはん 鶏ささみと野菜のやわらか煮 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
23日				
24月	牛乳 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 肉じゃが 小松菜のおかかあえ 牛乳 バナナパンケーキ	ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 鶏ひきとじゃが芋の煮物 小松菜のおかかあえ バナナパンケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ひきとじゃが芋の煮物 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 じゃが芋の煮物 小松菜のやわらか煮
25火	牛乳 ごはん のっぺい汁 なすと豆腐のそぼろ煮 きゅうりと人参の昆布あえ 牛乳 プリン	ごはん のっぺい汁 なすと豆腐のそぼろ煮 きゅうりと人参のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 なすと豆腐のそぼろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 なすと豆腐のとろとろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮
26水	牛乳 きのごうどん わかめおにぎり 柿 牛乳 ももクリームパン	野菜うどん おにぎり 柿 ジャムパン	ミルク 野菜うどん 柿	ミルク 野菜うどん 柿
27木	牛乳 食パン ポテトスープ チーズインハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ 牛乳 雑炊	食パン ポテトスープ 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮 おやつ・雑炊	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮
28金	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ ほうれん草のごまあえ 牛乳 人参カップケーキ	ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 白身魚の煮付け ほうれん草のごまあえ 人参のホットケーキ	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 汁白身魚の煮付け ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 汁白身魚の煮付け ほうれん草のやわらか煮
29土	牛乳 豆乳ココア カレーライス バナナ 牛乳 せんべい ニコニコニッコリゼリー	豆乳 ごはん ミルクシチュー バナナ せんべい	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
30日				
31日	牛乳 ごはん 里芋と小松菜のみそ汁 厚焼き卵 なすと豚肉の炒め煮 牛乳 じゃが芋のホットケーキ	ごはん 里芋と小松菜のみそ汁 豆腐と人参のとろとろ煮 なすのやわらか煮 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 豆腐と人参のとろとろ煮 なすのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 豆腐と人参のとろとろ煮 なすのやわらか煮

★献立作成はこの流れで！

○主菜の食材を決めましょう

メイン食材を曜日で決めるとこにより、栄養的に偏るとこなく、いろいろな食材を使用することができます。

メイン食材日程表

月  さかなの日	火  鶏肉の日	水  大豆製品の日	木  さかなの日
金  卵の日	土  牛肉 / 豚肉の日	日  大豆製品の日	

