



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 ミネストローネスープ ベーコンとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 雑炊	食パン ミネストローネスープ 鶏ささみとほうれん草煮 ブロッコリーのあえもの 雑炊	ミルク パンがゆ 野菜のトマトスープ 鶏ささみとほうれん草煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ 野菜のトマトスープ 白身魚とほうれん草煮 ブロッコリーのやわらか煮
2金	牛乳 ごはん 五目汁 鮭の西京焼き ひじきと大豆の炒り煮 牛乳 コーン チーズトースト	ごはん 五目汁 鮭のみそ煮 ひじきと大豆の炒り煮 ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のとりとろ煮 大豆と人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のとりとろ煮 大豆と人参のやわらか煮
3土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス バナナ 牛乳 クラッカーサンド	豆乳 ごはん ミルクシチュー バナナ ジャムパン	ミルク 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー
4日				
5月	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚こま天きゅうりの華風サラダ 牛乳 バナナハードケーキ	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏団子やわらか煮 きゅうりのあえもの バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子やわらか煮 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 豆腐やわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
6火	牛乳 ごはん 野菜の昆布汁 厚揚げのみそ炒め 大根とツナのあえ物 麦茶 牛乳もち	ごはん 野菜の昆布汁 豆腐と野菜のみそ煮 大根のあえもの きなこかゆ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 大根のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 大根のやわらか煮
7水	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨サラダ 牛乳 煮豆蒸しパン	ごはん 中華風コーンスープ 鶏ささみとキャベツのみそ煮 春雨のあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏ささみとキャベツのやわらか煮 もやしときゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 白身魚とキャベツのやわらか煮 もやしときゅうりのとろとろ煮
8木	牛乳 食パン 豆乳スープ チキンのチーズ焼き パスタサラダ 牛乳 とりそぼろおにぎり	食パン 豆乳スープ 鶏団子のトマト煮 パスタのあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ さつま芋のだし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ さつま芋のだし汁 豆腐のトマト煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮
9金	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの塩焼き 大根のそぼろ煮 牛乳 チョコッとフレンチ	ごはん 野菜汁 白身魚のやわらか煮 大根の鶏そぼろ煮 ジャムパン	ミルク 全がゆ 白菜と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 大根の鶏そぼろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 大根のとろとろ煮
10土	牛乳 豆乳ココア カレーライス ブルーベリーヨーグルト 牛乳 黒糖パン	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 野菜のミルクシチュー
11日				
12月	牛乳 ごはん のっぺい汁 味噌かつ せん野菜 牛乳 おはぎ	ごはん 野菜汁 鶏ささみのみそ煮 キャベツのあえもの きなこかゆ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
13火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 肉じゃが ほうれん草の白あえ 牛乳 人参ドーナツツ	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 じゃが芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草の白あえ 人参ホットケーキ	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 じゃが芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
14水	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 厚焼き卵 切干し大根の旨煮 牛乳 チーズホットケーキ	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 豆腐と人参のとりとろ煮 切干し大根の旨煮 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 豆腐と人参のとりとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 豆腐と人参のとりとろ煮 人参のやわらか煮
15木	牛乳 食パン 野菜スープ ハンバーグ きゅうりとコーンのサラダ 牛乳 スイートポテト	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 きゅうりのあえもの さつま芋の甘煮	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 鶏団子のトマト煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 白身魚のトマト煮 きゅうりのとろとろ煮

日付	完了期	後期	中期	初期
16金	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 白身魚の五目あんかけ 小松菜の納豆 あえ 牛乳 シュガーラスク	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の納豆 あえ ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚と人参のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし汁 白身魚と人参のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮
17土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス フルーツカクテル 牛乳 いちごジャムパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの いちごジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分かゆ 野菜のミルクシチュー
18日				
19月	牛乳 ごはん かき玉みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 牛乳 みたらし団子	ごはん かき玉みそ汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のごま和え きなこがゆ	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
20火	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 擬製豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズ あえ 牛乳 まんまるじゃが	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツのあえもの マッシュポテト	ミルク 全がゆ 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 五分かゆ 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
21水	牛乳 厚揚げカレー 白菜とハムのサラダ りんご 牛乳 お好み焼き	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの りんご キャベツのお好み焼き	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 りんご	ミルク 五分かゆ 野菜のミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 りんご
22木	牛乳 ロールパン かぼちゃポタージュ 鶏のから揚げ スイートポテトサラダ ナポリタン ミニマト オレンジ 牛乳 クリスマスケーキ	ロールパン かぼちゃポタージュ 鶏団子のトマト煮 さつま芋のあえもの สปาゲティーのあえもの ミニマト ホットケーキ	ミルク パンがゆ かぼちゃのだし汁 鶏団子のトマト煮 さつま芋のやわらか煮	ミルク パンがゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のトマト煮 さつま芋のやわらか煮
23金				
24土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 あんぱん	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 五分かゆ 野菜のやわらか煮 もやしのだし汁
25日				
26月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 鶏つくね ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 じゃがいも焼き	ごはん キャベツのみそ汁 鶏つくね 人参のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 人参のとろとろ煮
27火	牛乳 けんちんうどん みかん 牛乳 せんべい	野菜うどん みかん せんべい	ミルク 野菜うどん みかん	ミルク 野菜うどん みかん
28水	牛乳 ミニおにぎり 温そうめん 牛乳フルーツかんでん 牛乳 レーズンパン	野菜うどん くだもの ジャムパン	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 白身魚のポテトクリーム焼き ゆで野菜 牛乳 昆布おにぎり	食パン 野菜スープ 白身魚の豆乳クリーム煮 ゆで野菜 おにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚の豆乳クリーム煮 キャベツとブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚の豆乳クリーム煮 キャベツとブロッコリーのとろとろ煮

○「食」をテーマとした会話の大切さ

毎日の食卓は、「食育」の絶好の機会です。子どもと一緒に自然豊かな日本ならではの四季折々の食材に注目しながら健康的な食生活を楽しみましょう。

・五感を使って楽しく学びましょう

じっくりみてみよう！

どんな色？
どんなかたち？

皮をむいて食べてみよう！

皮をむいたら、
また皮が出てきた
ね。



においをかいでみよう！

どんなにお

中身の袋をみんなにわけて…
さあ、いただきます！

噛んだら汁がいっぱい
出てきたね。どんな味？

音が聞こえる？

