



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日	〈年始休園日〉			
2月	〈年始休園日〉			
3火	〈年始休園日〉			
4水	〈年始休園日〉			
5木	牛乳 食パン スープヌードル ベーコンオムレツ 三色サラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン スープヌードル 鶏だんごのやわらか煮 ブロッコリーのあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏だんごのやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
6金	牛乳 ごはん 五目汁 さけのきのこみそ焼き ひじきの煮物 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん 五目汁 さけのみそ煮 ひじきの煮物 ホットケーキ	ミルク 全がゆ ほうれん草と大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 じゃが芋のやわらか煮	ミルク 五分がゆ ほうれん草と大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 じゃが芋のやわらか煮
7土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス みかんヨーグルト 牛乳 いちごジャムパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー みかん 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
8日				
9月	〈成人の日〉			
10火	牛乳 ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 切干し大根のサラダ 牛乳 おから蒸しパン	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏ささみと野菜煮 きゅうりと人参のあえもの蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮
11水	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 簡単ピザ	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 白身魚のやわらか煮 キャベツ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 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
12木	牛乳 食パン ミネストローネスープ ミートローフ ブロッコリーのマヨネーズあえ 麦茶 牛乳もち	食パン ミネストローネスープ 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーあえもの きなこおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
13金	牛乳 ごはん さつま汁 ししゃもの唐揚げ ほうれん草のナムル 牛乳 シュガートースト	ごはん さつま汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ さつま芋と白菜のみそ汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ さつま芋と白菜のみそ汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
14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	豆乳 ミルク 全がゆ 鶏ささみと野菜のやわらか煮 もやしのだし汁	豆乳 ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 もやしのだし汁
15日				
16月	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜のりあえ 牛乳 ちゃんぽんラーメン	ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 豆腐の鶏そぼろあんかけ 白菜のりあえ ちゃんぽんうどん	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 豆腐の鶏そぼろあんかけ 白菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 豆腐のやわらか煮 白菜のとろとろ煮
17火	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ 鶏肉の胡麻ソースからめ 春雨サラダ 牛乳 スコーン	ごはん 中華風コーンスープ 鶏ささみのやわらか煮 春雨のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 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 豆腐のやわらか煮 もやしときゅうりのとろとろ煮
18水	牛乳 シーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ 杏仁豆腐 牛乳 パウンドケーキ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだもの 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 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 くだもの

日付	完了期	後期	中期	初期
19木	牛乳 食パン 豆乳スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し マカロニサラダ 牛乳 チーズケーキ風	食パン 豆乳スープ 鶏団 子とキャベツのトマト煮 マ カロニのあえもの ホット ケーキ	ミルク パンがゆ 白菜の だし汁 鶏団子とキャベツ 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 白菜の だし汁 白身魚とキャベツ のトマト煮 きゅうりと人参 のやわらか煮
20金	牛乳 ごはん 小松菜とな めこのみそ汁 サバのごま 照り焼き じゃが芋炒め 牛乳 パンせんべい	ごはん 小松菜となめこの みそ汁 白身魚のやわら か煮 じゃが芋炒め ジャ ムパン	ミルク 全がゆ 小松菜の 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 五分かゆ 小松菜 のだし汁 白身魚のやわら か煮 じゃが芋のとろとろ 煮
21土	牛乳 豆乳ココア ホワイト シチューライス 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 五分かゆ 野菜のミルクシチュー
22日				
23月	牛乳 ごはん キャベツの みそ汁 豚肉の香味焼き ひじきとほうれん草のサラ ダ 牛乳 豆乳フレンチト ースト	ごはん キャベツのみそ汁 鶏団子のとろとろ煮 ほう れん草のあえもの ジャム パン	ミルク 全がゆ キャベツ のだし汁 鶏団子のとろと ろ煮 ほうれん草のやわら か煮	ミルク 五分かゆ キャベ ツのだし汁 豆腐のとろと ろ煮 ほうれん草のやわら か煮
24火	牛乳 ごはん 切干しと里 芋のみそ汁 厚焼き卵 れ んこんのきんぴら 牛乳 おからチーズドーナツ	ごはん 切干しと里芋のみ そ汁 豆腐と鶏そぼろの とろとろ煮 人参のやわら か煮 おからホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねぎの だし汁 豆腐と鶏そぼろの とろとろ煮 人参のやわら か煮	ミルク 五分かゆ 玉ねぎ のだし汁 豆腐のとろとろ 煮 人参のやわらか煮
25水	牛乳 昆布おにぎり ソー ス焼きそば きのこのスー プ みかん 麦茶 フルー チェ	おにぎり 野菜うどん み かん くだもの	ミルク 野菜うどん みか ん	ミルク 野菜うどん みか ん
26木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉コーンコロケ せん野 菜 牛乳 雑炊	食パン 野菜スープ マッ シュポテト キャベツのあ えもの 雑炊	ミルク パンがゆ 野菜 スープ マッシュポテト キャベツのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜 スープ マッシュポテト キャベツのとろとろ煮
27金	牛乳 ごはん 白菜と厚揚 げのみそ汁 赤魚といんげ んの煮付け ブロッコリー のごまあえ 牛乳 白玉き な粉	ごはん 白菜と厚揚げの みそ汁 白身魚のやわら か煮 ブロッコリーのごま あえ きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 白菜のだ し汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 白菜の だし汁 白身魚のやわらか 煮 ブロッコリーのとろとろ 煮
28土	牛乳 豆乳ココア カレーラ 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 五分かゆ ミ ルクシチュー
29日				
30月	牛乳 ごはん なすと玉ね ぎのみそ汁 大豆の天ぶ ら きゅうりの酢の物 牛乳 人参カップケーキ	ごはん なすと玉ねぎのみ そ汁 大豆のやわらか煮 きゅうりのあえもの 人参 ホットケーキ	ミルク 全がゆ なすと玉 ねぎのだし汁 大豆のやわ らか煮 きゅうりのとろとろ 煮	ミルク 五分かゆ なすと 玉ねぎのだし汁 大豆のや わらか煮 きゅうりのとろと ろ煮
31火	牛乳 ごはん 大根と油揚 げのみそ汁 肉じゃが 小 松菜のおかかあえ 牛乳 プリン	ごはん 大根と油揚げの みそ汁 鶏ささみとじゃが 芋の煮物 小松菜のおか かあえ くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだ し汁 鶏ささみとじゃが芋 のとろとろ煮 小松菜のや わらか煮	ミルク 五分かゆ 大根の だし汁 じゃが芋のとろとろ 煮 小松菜のやわらか煮

★野菜を食べやすくする工夫★

野菜がもつ苦味や辛味、香りが強いなどの理由で食べることを拒む場合があります。苦味や辛味は成長とともに獲得していく味覚でそれを感じるようになったのは成長の証です。少しの工夫で、苦味や辛味を感じにくくなりおいしく食べられるので、苦手な野菜も食卓に出し、食べる機会を増やして食経経験を積んでいきましょう。

① よく茹でてから調理する



② 油で揚げる



③ だしを効かせる



④ うまみのある食品(肉、魚介類、ツナ、貝柱など)と組み合わせて調理する



⑤ しょうゆやごまなどで、香ばしい香りをつける

