



七飯ほんちょう  
保育園

| 日付  | 完了期  | 後期   | 中期  | 初期  |
|-----|--|--|---|---|
| 1水  | 牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 とんちゃん焼き きゅうりの華風サラダ 牛乳 じゃこトースト        | ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムパン      | ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮  | ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮  |
| 2木  | 牛乳 食パン ポテトスープ ベーコンとほうれん草のオムレツ ブロッコリーの三色サラダ 牛乳 鮭おにぎり    | 食パン ポテトスープ 鶏団子とほうれん草のトマト煮 ブロッコリーのあえもの 鮭おにぎり    | ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子とほうれん草のトマト煮 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 豆腐とほうれん草のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮  |
| 3金  | 牛乳 ごはん 五目みそ汁 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 牛乳 チーズ蒸しパン              | ごはん 五目みそ汁 白身魚のやわらか煮 ひじきと大豆の炒り煮 蒸しパン            | 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 白身魚のやわらか煮 大豆と人参のやわらか煮  |
| 4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  | ミルク 豆乳 五分がゆ 野菜のミルクシチュー  |
| 5日  |  |  |    |  |
| 6月  | 牛乳 ごはん はるさめスープ シュウマイ ほうれん草のナムル 牛乳 バナナパンケーキ             | ごはん はるさめスープ 鶏だんごのやわらか煮 ほうれん草のあえもの バナナホットケーキ    | ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏だんごのやわらか煮 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  |
| 7火  | 牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 おやつスパゲティー | ごはん キャベツのみそ汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 人参のあえもの おやつ野菜うどん     | ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 人参のやわらか煮  | ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐とじゃが芋のとろとろ煮 人参のやわらか煮  |
| 8水  | 牛乳 ごはん 切干しとかぼちゃのみそ汁 親子煮 白菜のりあえ 牛乳 きな粉ラスク               | ごはん 切干しとかぼちゃのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 白菜のりあえ ジャムパン    | ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 白菜のとろとろ煮   | ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 白菜のとろとろ煮  |
| 9木  | 牛乳 食パン マカロニスープ 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ 牛乳 フルーツゼリー            | 食パン マカロニスープ 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のあえもの くだもの            | ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮   | ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮   |
| 10金 | 牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 カレイ五目あんかけ おからサラダ 牛乳 パウンドケーキ          | ごはん 大根と油揚げのみそ汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 ブロッコリーのあえもの ホットケーキ | ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮  | ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮   |
| 11土 | 〈建国記念の日〉   |  |   |   |
| 12日 |  |  |  |   |
| 13月 | 牛乳 ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜のごまあえ 牛乳 キャロットケーキ    | ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 鶏団子と野菜の煮物 小松菜のごまあえ 人参ホットケーキ   | ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮  | ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮   |
| 14火 | 牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 擬製豆腐 キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 豆乳ケーキ         | ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐と人参のとろとろ煮 キャベツのあえもの くだもの      | ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐と人参のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮   | ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐と人参のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮  |

| 日付  | 完了期   | 後期  | 中期  | 初期  |
|-----|---|---|---|---|
| 15水 | 牛乳 カレーライス きゅうりとコーンのサラダ パナナ牛乳 チョコっとフレンチ                | ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの パナナジャムパン                    | ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのあえもの パナナ   | ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのあえもの パナナ            |
| 16木 | 牛乳 食パン 野菜スープ チキンカツ パスタサラダ 牛乳 焼きおにぎり                   | 食パン 野菜スープ 鶏ささみのトマト煮 スパゲティーのあえもの おにぎり              | ミルク パンがゆ 野菜スープ 鶏ささみのトマト煮 きゅうりとキャベツのやわらか煮  | ミルク パンがゆ 野菜スープ 白身魚のトマト煮 きゅうりとキャベツのやわらか煮   |
| 18土 | 牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしのみそ汁 牛乳 ジャムパン                         | 豆乳 ごはん 鶏ささみと野菜のやわらか煮 もやしのみそ汁 ジャムパン                | 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  | 豆乳 五分がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 もやしのだし汁               |
| 19日 |   |   |   |   |
| 21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 おからドーナツ                 | ごはん 中華風コーンスープ 豆腐と野菜のとろとろ煮 春雨のあえもの おからホットケーキ       | ミルク 全がゆ 人参のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮  | ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮 |
| 22水 | 牛乳 昆布おにぎり 味噌ラーメン フルーツポンチ 牛乳 さつま芋のガレット                 | おにぎり 野菜うどん くだもの さつま芋のホットケーキ                       | ミルク 野菜うどん くだもの  | ミルク 野菜うどん くだもの                            |
| 23木 | 牛乳 食パン 野菜スープ 豚肉のカレーピカタ ブロッコリーのミモザサラダ 牛乳 オレンジジュース      | 食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーあえもの みかん                 | ミルク パンがゆ 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮  | ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮            |
| 24金 | 牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりとチーズの酢の物 牛乳 タマゴトースト | ごはん 小松菜となめこのみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムパン         | ミルク 全がゆ 小松菜と大根のだし汁 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 小松菜と大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮  |
| 25土 | 牛乳 豆乳ココア ハヤシライス いちごヨーグルト 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 野菜のミルクシチュー                    |
| 26日 |   |   |  |   |
| 27月 | 牛乳 ごはん かに豆腐汁 酢鶏 もやしのゆかりあえ 牛乳 お好み焼き                    | ごはん かに豆腐汁 鶏ささみと野菜のとろとろ煮 もやしのあえもの キャベツ焼き           | ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみと野菜のとろとろ煮 もやしのやわらか煮  | ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 野菜のとろとろ煮 もやしのやわらか煮        |
| 28火 | 牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 肉じゃが コロコロサラダ 麦茶 牛乳もち                | ごはん 白菜とえのきのみそ汁 鶏団子とじゃが芋のとろとろ煮 枝豆と野菜のやわらか煮 きなこおにぎり | ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏だんごとじゃが芋のとろとろ煮 枝豆と人参のやわらか煮  | ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐じゃが芋のとろとろ煮 枝豆と人参のやわらか煮  |

○子どもの食生活で気を付けたいこと

①正しい食習慣を身につけさせるためには小さいころからの積み重ねが大切です。

食卓に子どもの好きな料理ばかり並べていませんか？子どもの食習慣な大人まで続いていきます。3食しっかり食べる、いろいろな食品を使用した料理を食べるなど心がけ、バランスの良い食事が摂れるようにしましょう。

②食事のマナーも小さなころからしっかりと

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」や、箸の持ち方など、大人が子どもたちに食事のマナーの見本を見せて教えてあげましょう。

③成長期の子どもの場合は特に食事の内容に注意

成長期の子どもの場合は、成長に必要な栄養素が十分に摂れるよう、食事の量だけでなく食材の数や調理方法などバランスがとれているか気を付けましょう。

