



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 もやしとわかめのみそ汁 しらす入り 五目厚焼き卵 切干し大根の旨煮 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん もやしとわかめのみそ汁 しらすと野菜ののり煮 人参のやわらか煮 蒸しパン	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 しらすと野菜ののり煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 しらすと野菜ののり煮 人参のやわらか煮
2木	牛乳 食パン スープヌードル さけのコーンマヨネーズ焼き 野菜炒め 牛乳 おやつ雑炊	食パン スープヌードル 白身魚のやわらか煮 野菜炒め おやつ雑炊	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 野菜ののり煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 野菜ののり煮
3金	牛乳 ちらし寿司 豆腐すまし汁 鶏のから揚げ 赤ウインナー ブロッコリーのマヨネーズあえ みかん 牛乳 いちご豆乳ゼリー	ごはん 豆腐すまし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーあえもの みかん くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーあえもの みかん	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーあえもの みかん
4土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス りんご 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー りんご 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 五分がゆ 野菜のミルクシチュー
5日				
6月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と野菜のカレー炒め 大根とツナのあえ物 牛乳 フルーツゼリー	ごはん キャベツのみそ汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 大根のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 大根ののり煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 大根ののり煮
7火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 田舎煮 きゅうりとチーズの酢の物 牛乳 みたらし団子	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりのあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりののり煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 きゅうりののり煮
8水	牛乳 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 ひじき団子のあんかけ 小松菜とコーンのごま和え 牛乳 シュガーラスク	ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 鶏団子ののり煮 小松菜のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏団子ののり煮 小松菜のあえもの	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐ののり煮 小松菜のあえもの
9木	牛乳 食パン クリームシチュー チキンのチーズ焼き ブロッコリーの三色サラダ 牛乳 大学芋	食パン クリームシチュー 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーのあえもの さつま芋の甘煮	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーのあえもの さつま芋の甘煮	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのあえもの さつま芋の甘煮
10金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばと玉ねぎのみそ煮 白菜のおかか和え 牛乳 パウンドケーキ	ごはん けんちん汁 白身魚のみそ煮 白菜のおかか和え ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のみそ煮 白菜のおかか和え	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のみそ煮 白菜のおかか和え
11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 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
12日				
13月	牛乳 ごはん さと芋と小松菜のみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	ごはん さと芋と小松菜のみそ汁 豆腐のそぼろ煮 人参のやわらか煮 くだもの	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 豆腐のそぼろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 豆腐ののり煮 人参のやわらか煮
14火	牛乳 ごはん 豆腐となめこの豚肉の柳川風煮物 キャベツの昆布あえ 牛乳 ツナパン	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 キャベツの昆布あえ ホットケーキ	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 キャベツののり煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 野菜のやわらか煮 キャベツののり煮
15水	牛乳 カツカレー きゅうりとコーンのサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 どちら焼き	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 きゅうりのやわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 くだもの

日付	完了期	後期	中期	初期
16木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉団子のケチャップ煮 パ スタサラダ 牛乳 ココア ホットケーキ	食パン 野菜スープ 鶏団 子のトマト煮 パスタのあえ 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 きゅうりと人参のやわ 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 きゅうりと人参のやわ らか煮
17金	牛乳 細巻 納豆・かつぱ 混ぜ込みおにぎり 八杯汁 えびフライ ポテトサラダ ミニトマト バナナ 牛乳 豆乳ケーキ	混ぜ込みおにぎり 八杯汁 白身魚のやわらか煮 じゃ が芋のあえもの ミントマト バナナ くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のあえもの ミント マト バナナ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のあえもの ミント マト バナナ
18土	牛乳 豆乳ココア マー ポー豆腐丼 わかめスープ 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん 豆腐のそぼ ろ煮 わかめスープ ジャ ムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐 のそぼろ煮 キャベツのだ し汁	ミルク 豆乳 五分かゆ 豆 腐のとろとろ煮 キャベツ のだし汁
19日				
20月	〈春分の日〉			
21火	牛乳 ごはん 五目汁 松 風焼き キャベツとわかめ の酢あえ 牛乳 じゃが芋 のチーズ焼き	ごはん 五目汁 鶏団子の みそ煮 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 鶏団子のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根の だし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
22水	牛乳 ミートスパゲティ ポテトスープ りんご 牛乳 ごまドーナツ	野菜うどん りんご ホット ケーキ	ミルク 野菜うどん りんご	ミルク 野菜うどん りんご
23木	牛乳 食パン コーンス ープ スパニッシュオムレツ 人参の甘煮 牛乳 じゃこ おにぎり	食パン コーンスープ じゃ が芋のとろとろ煮 人参の やわらか煮 じゃこおにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎ のだし汁 じゃが芋のとろ とろ煮 人参のやわらか煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎ のだし汁 じゃが芋のとろ とろ煮 人参のやわらか煮
24金	牛乳 ごはん じゃが芋とき ぬさやのみそ汁 白身魚の 香り揚げ ほうれん草のナム ル 牛乳 ピザトースト	ごはん じゃが芋ときぬさ やのみそ汁 白身魚のや 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 じゃが芋の だし汁 白身魚のやわらか 煮 ほうれん草のとろとろ 煮	ミルク 五分かゆ じゃが芋 のだし汁 白身魚のやわら か煮 ほうれん草のとろと ろ煮
25土	牛乳 豆乳ココア カレー ライス バナナ 牛乳 豆パン	豆乳 ごはん ミルクシ チュー バナナ 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
26日				
27月	牛乳 ごはん さつま芋と わかめのみそ汁 擬製豆 腐 きんぴらごぼう 牛乳 豆腐団子(野菜)	ごはん さつま芋とわかめ のみそ汁 豆腐と野菜のと ろとろ煮 人参のやわらか 煮 きなこおにぎり	ミルク 全がゆ さつま芋の だし汁 豆腐と野菜のとろ とろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 全がゆ さつま芋の だし汁 豆腐と野菜のとろ とろ煮 人参のやわらか煮
28火	牛乳 ごはん かき玉みそ 汁 肉じゃが キャベツの 胡麻マヨネーズあえ 牛乳 人参カップケーキ	ごはん かき玉みそ汁 鶏 ささみとじゃが芋煮 キャベ ツのあえもの 人参ホット ケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし 汁 鶏ささみとじゃが芋の やわらか煮 キャベツのと ろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根の だし汁 じゃが芋のやわら か煮 キャベツのとろとろ 煮
29水	牛乳 ごはん 白菜とえの きのみそ汁 豚肉と野菜の ごま炒め 春雨サラダ 牛 乳 ミニアメリカドッグ	ごはん 白菜とえのきのみ そ汁 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 白菜のだし 汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりともやしのとろとろ 煮	ミルク 五分かゆ 白菜の だし汁 白身魚のやわらか 煮 きゅうりともやしのとろ とろ煮
30木	牛乳 食パン 野菜スープ ナゲット かぼちゃのサラダ 麦茶 牛乳もち	食パン 野菜スープ 鶏団 子のトマト煮 かぼちゃの あえもの きなこおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜の だし汁 鶏団子のトマト煮 かぼちゃのやわらか煮	ミルク パンがゆ 野菜の だし汁 豆腐のトマト煮 か ぼちゃのやわらか煮
31金	牛乳 ごはん 豚汁 赤魚 といんげんの煮付け ほう れん草の白あえ 牛乳 フ ルーツサンドイッチ	ごはん 豚汁 白身魚のや わらか煮 ほうれん草の白 あえ ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根と人 参のだし汁 白身魚のやわ らか煮 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

### 五感と食事

五感の何も刺激されない食事を想像してください。薬をのんでいるみたいで楽しくありません。私たちは、五感が刺激されることにより、食事を楽しんでいるのです。子どもとその五感を一緒に楽しんで、食に対する興味を抱かせましょう。

・触感「どんな感触かな？」

火を通すと感触が変わったり、その変化を楽しむこともできます。



固い



軟らかい



ペラペラ



ツルツル



ずっしり