



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 ポテトスープ タンドリーチキン ブロッコ リーのミモザサラダ 牛乳 おはぎ	食パン ポテトスープ 鶏さ さみのやわらか煮 ブロッ コリーのあえもの きなこお にぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋 のだし汁 鶏ささみのやわ らか煮 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 豆腐のやわらか 煮 ブロッコリーのやわら か煮
2金	牛乳 ごはん 豚汁 さけ の塩焼き 切干し大根の旨 煮 牛乳 コーン蒸しパン	ごはん 野菜のみそ汁 白 身魚のやわらか煮 切干し 大根の旨煮 蒸しパン	ミルク 全がゆ じゃが芋と 人参のだし汁 白身魚のや わらか煮 人参のとろとろ 煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋 と人参のだし汁 白身魚の やわらか煮 人参のとろと ろ煮
3土	牛乳 豆乳ココア カレーラ イス いちごヨーグルト 牛 乳 あんぱん	豆乳 ごはん ホワイトシ チューライス くだもの ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ホワ イトシチューライス 	ミルク 豆乳 五分がゆ 野 菜のホワイトシチューライ ス
4日				
5月	牛乳 ごはん 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 かぼちゃもち	ごはん コーンスープ 鶏さ さみとキャベツのやわらか 煮 春雨のあえもの かぼ ちゃの甘煮	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 もやしのと ろとろ煮
6火	牛乳 ごはん 大根と厚揚 げのみそ汁 じゃが芋とツ ナの煮物 小松菜の納豆 あえ 牛乳 きな粉ラスク	ごはん 大根と厚揚げのみ そ汁 じゃが芋の煮物 小 松菜の納豆あえ ジャムパ ン	ミルク 全がゆ 大根のだし 汁 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
7水	牛乳 ごはん 白菜とえの きのみそ汁 ひじき団子の あんかけ ごぼうとコーン のサラダ 麦茶 フルー チェ	ごはん 白菜とえのきのみ そ汁 鶏だんごのとろとろ 煮 人参のやわらか煮 く だもの	ミルク 全がゆ 白菜のだし 汁 鶏だんごのとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜の だし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮
8木	牛乳 食パン チキンスー プ オムレツのミートソース がけ コールスローサラダ 牛乳 おやつ・焼きそば	食パン チキンスープ 白 身魚のトマト煮 キャベツ のあえもの 野菜うどん	ミルク パンがゆ かぼちゃ のだし汁 白身魚のトマト 煮 キャベツやわらか煮	ミルク パンがゆ かぼちゃ のだし汁 白身魚のトマト 煮 キャベツやわらか煮
9金	牛乳 ごはん 玉ねぎと油 揚げのみそ汁 ししゃもの チーズフライ きゅうりの華 風サラダ 牛乳 パウンド ケーキ	ごはん 玉ねぎと油揚げの みそ汁 白身魚のとろとろ 煮 きゅうりのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねぎの だし汁 白身魚のとろとろ 煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎ のだし汁 白身魚のとろと ろ煮 きゅうりのやわらか 煮
10土	牛乳 豆乳ココア ハヤシ ライス パナナ 牛乳 レー ズンパン	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 五分がゆ 野 菜のミルクシチュー
11日				
12月	牛乳 ごはん キャベツの みそ汁 厚揚げの卵とじ 大根とツナのあえ物 牛乳 おからのサーターアング ギー	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 大根の あえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツの だし汁 豆腐のとろとろ煮 大根のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツ のだし汁 豆腐のとろとろ 煮 大根のやわらか煮
13火	牛乳 ごはん もやしとわ かめのみそ汁 鶏と揚げ じゃが芋の煮物 ほうれん 草のごま和え 牛乳 フ ルーツ白玉	ごはん もやしとわかめの みそ汁 鶏ささみとじゃが 芋のやわらか煮 ほうれん 草のごま和え くだもの	ミルク 全がゆ もやしのだ し汁 鶏ささみとじゃが芋 のやわらか煮 ほうれん草 のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ もやしの 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 かに豆腐汁 ピーマンの細切り炒め も やしのゆかりあえ 牛乳 豆乳フレンチトースト	ごはん かに豆腐汁 白身 魚のやわらか煮 もやしの あえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 汁 白身魚のやわらか煮 もやしのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐の だし汁 白身魚のやわらか 煮 もやしのとろとろ煮
15木	牛乳 食パン ミルクスー プ ハンバーグ パスタサラダ 牛乳 たけのこ御飯おにぎ り	食パン ミルクスープ 鶏だ んごのやわらか煮 สปาゲ ティーのあえもの 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 キャベツときゅうり のとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎ のだし汁 豆腐のやわらか 煮 キャベツときゅうりの とろとろ煮

日付	完了期	後期	中期	初期
16金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばと玉ねぎのみそ煮 キャベツとほうれんそうの 磯和え 牛乳 簡単ピザ	ごはん 大根と人参のだし 汁 白身魚のみそ煮 キャ ベツとほうれんそうの磯和 え ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根と人 参のだし汁 白身魚のとろ とろ煮 キャベツとほうれん そうのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と 人参のだし汁 白身魚のと ろとろ煮 キャベツとほうれ んそうのやわらか煮
17土	牛乳 豆乳ココア マー ポー豆腐丼 わかめスープ 牛乳 黒糖パン	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 五分がゆ 豆 腐のとろとろ煮 キャベツ のだし汁
18日				
19月	牛乳 ごはん 豆腐とえの きのみそ汁 厚焼き卵 キャベツと油揚げの炒め煮 牛乳 にんじんホットケ ーキ	ごはん 豆腐とえのきのみ そ汁 白身魚のやわらか煮 キャベツと油揚げの炒め煮 にんじんホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 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 豆腐の だし汁 白身魚のやわらか 煮 キャベツのとろとろ煮
20火	牛乳 ごはん 五目汁 鶏 肉のごまみそ焼 おからサ ラダ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん 五目汁 鶏ささみ のみそ煮 ブロッコリーの あえもの くだもの	ミルク 全がゆ ほうれん草 と大根のみそ汁 鶏ささみ のやわらか煮 ブロッコ リーのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ ほうれん 草と大根のみそ汁 豆腐の やわらか煮 ブロッコリーと ろとろ煮
21水	牛乳 大豆カレー フルー ツヨーグルト 牛乳 じゃこ トースト	ごはん ミルクシチュー く だもの ジャムパン	ミルク 全がゆ ミルクシ チュー くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシ チュー くだもの
22木	牛乳 食パン マカロニ スープ 肉団子の揚げ煮 スイートポテトサラダ 牛乳 ココアカップケーキ	食パン マカロニスープ 鶏 だんごのトマト煮 さつま芋 のあえもの ホットケーキ	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 鶏だんごのトマト 煮 さつま芋やわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 鶏だんごのトマト 煮 さつま芋やわらか煮
23金	牛乳 ごはん なめこのみ そ汁 魚と野菜の甘酢煮 ほうれん草のナムル 麦茶 牛乳もち	ごはん なめこのみそ汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 ほうれん草のあえもの き なこおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 汁 白身魚と野菜のとろと ろ煮 ほうれん草のやわら か煮	ミルク 五分がゆ 豆腐の だし汁 白身魚と野菜のと ろとろ煮 ほうれん草のや わらか煮
24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 ジャムパン	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 菜ミルクシチュー
25日				
26月	牛乳 ごはん 豆腐すまし 汁 松風焼き コロコロサラ ダ 牛乳 オレンジムース	ごはん 豆腐すまし汁 鶏 団子のとろとろ煮 枝豆の やわらか煮 くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 汁 鶏団子のとろとろ煮 枝豆のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 豆腐の だし汁 白身魚のとろとろ 煮 枝豆のやわらか煮
27火	牛乳 ごはん じゃが芋とき ぬさやのみそ汁 豚肉の柳 川風煮物 切干し大根のサ ラダ 牛乳 チーズボール	ごはん じゃが芋ときぬさ やのみそ汁 白身魚と野菜 のやわらか煮 きゅうりの あえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋の だし汁 白身魚と野菜のや 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 白身魚と野菜の やわらか煮 きゅうりのとろ とろ煮
28水	牛乳 おにぎり 塩ラーメン 杏仁豆腐 牛乳 白玉団子 (あずき)	おにぎり 野菜うどん くだ もの きなこおにぎり	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 ポテトコロッケ ブロッコ リーの三色サラダ 牛乳 豆ごはんおにぎり	食パン 野菜スープ じゃ が芋のパン粉焼き ブロッ コリーのあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 じゃが芋のと ろとろ煮 ブロッコリーのや わらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 じゃが芋のと ろとろ煮 ブロッコリーのや わらか煮
30金	牛乳 ごはん さつま汁 赤 魚とごぼうの煮つけ きゅう りとチーズの酢の物 牛乳 おやつ・ホットドッグ	ごはん さつま汁 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 さつま芋と 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 さつま芋 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

<「ごはん」でゆっくりよく噛む練習をしましょう>

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。

ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です！

注目ポイント

- ①一口量が適切かどうか確認しましょう。
- ②食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。



ゆっくりよく噛んで食べ、ごはんを自然に飲み込むことができているとOKです。
ごっくんと飲み込んでいるようならごはんの水加減を増やしてやわらかくしてみましょう。

