



七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1火	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 肉じゃが チンゲン菜の中華和え 牛乳 みたらし団子	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 チンゲン菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 チンゲン菜のやわらか煮
2水	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ マーボー豆腐(キッズ) きゅうりの華風サラダ 牛乳 煮豆蒸しパン	ごはん 中華風コーンスープ 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりのあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮
3木	牛乳 食パン マカロニスープ ポークチャップ マセドアンサラダ 牛乳 簡単ピザ	食パン マカロニスープ 鶏ささみのトマト煮 じゃが芋と野菜のあえもの ジャムパン	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのトマト煮 じゃが芋と野菜のやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 じゃが芋と野菜のやわらか煮
4金	牛乳 ごはん 五目かき玉汁 白身魚のフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 きな粉ラスク	ごはん 五目かき玉汁 白身魚のパン粉やき キャベツのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツとろとろ煮	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツとろとろ煮
5土	牛乳 豆乳ココア カレーライス パナナ 牛乳 ジャムパン	豆乳 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 ミルクシチュー
6日				
7月	牛乳 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 厚焼き卵 白菜のりあえ 牛乳 焼きビーフン	ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 白菜のりあえ 野菜うどん	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 鶏団子のやわらか煮 白菜とろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜とろとろ煮
8火	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 ちくわ磯辺焼き 牛乳 豆乳ももゼリー	ごはん キャベツのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 豆腐のとろとろ煮 くだもの	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 豆腐のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 豆腐のとろとろ煮
9水	牛乳 ごはん じゃが芋のすまし汁 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のナムル 牛乳 パウンドケーキ	ごはん じゃが芋のすまし汁 豆腐と野菜のみそ煮 ほうれん草のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
10木	牛乳 食パン 野菜スープ さけのコーンマヨネーズ焼き ゆで野菜 牛乳 パナナ	食パン 野菜スープ さけのやわらか煮 ゆで野菜 パナナ	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
11金	〈山の日〉			
12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 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
13日				
14月	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 豆腐バーグのあんかけ ごぼうときゅうりのサラダ 牛乳 チーズホットケーキ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 豆腐バーグのあんかけ きゅうりのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮
15火	牛乳 ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め ほうれん草のサラダ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
16水	牛乳 ドライカレーライス きゅうりとコーンのサラダ すいか 牛乳 ごまトースト	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの すいか ジャムパン	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 すいか	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 すいか
17木	牛乳 食パン 豆乳スープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 鮭おにぎり	食パン 豆乳スープ じゃが芋のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばの塩焼き ひじきとじゃ が芋の炒り煮 牛乳 さつ ま芋のガレット	ごはん けんちん汁 白身 魚のやわらか煮 ひじきと じゃが芋の炒り煮 ホット ケーキ	ミルク 全がゆ 大根と人 参のだし汁 白身魚のや わらか煮 じゃが芋のとろ 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 じゃが芋のと ろとろ煮
19土	牛乳 豆乳ココア マー ポー井 わかめスープ 牛 乳 あんぱん	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
20日				
21月	牛乳 ごはん 焼きもちし 飯 豆腐と油揚げのみそ 汁 鶏肉の照り焼き 小松 菜のごまあえ 牛乳 人参 のカップケーキ	ごはん 豆腐と油揚げのみ そ汁 鶏ささみのやわらか 煮 小松菜のごまあえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだ し汁 鶏ささみのやわらか 煮 小松菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐の だし汁 白身魚のやわらか 煮 小松菜のとろとろ煮
22火	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 フルーツ白玉	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 くだもの	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
23水	牛乳 おにぎり 冷やしそう めん フルーツのゼリーが け 牛乳 たまごサンド	おにぎり 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
24木	牛乳 食パン 野菜スープ ミートローフ パスタサラダ 牛乳 いちごパフェ	食パン 野菜スープ 鶏団 子のトマト煮 パスタと野菜 のあえもの ジャムパン	ミルク パンがゆ 野菜の だし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツのやわらか煮	ミルク パンがゆ 野菜の だし汁 豆腐のトマト煮 キャベツのやわらか煮
25金	牛乳 ごはん 豚汁 赤魚 と大根の煮つけ きゅうりと チーズの酢の物 牛乳 バ ナナハードケーキ	ごはん 白菜と人参のみそ 汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの バナ ナホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜と人 参のみそ汁 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 白菜と 人参のみそ汁 白身魚の やわらか煮 きゅうりのとろ とろ煮
26土	牛乳 豆乳ココア ハヤシ ライス イチゴヨーグルト 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 ミ ルクシチュー
27日				
28月	牛乳 ごはん 小松菜とな めこのみそ汁 八宝菜 春 雨サラダ 牛乳 マカロニ のトマト煮	ごはん 小松菜となめこの みそ汁 鶏ささみと白菜の とろとろ煮 春雨のあえも の マカロニのトマト煮	ミルク 全がゆ 小松菜の だし汁 鶏ささみと白菜の とろとろ煮 きゅうりのやわ らか煮	ミルク 五分がゆ 小松菜 のだし汁 豆腐と白菜のと ろとろ煮 きゅうりのやわら か煮
29火	牛乳 ごはん もやしのみ そ汁 擬製豆腐 じゃが芋 きんぴら 牛乳 じゃが芋 のホットケーキ	ごはん もやしのみそ汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 じゃが芋のきんぴら ホット ケーキ	ミルク 全がゆ もやしのだ し汁 豆腐と野菜のとろと ろ煮 じゃが芋やわらか煮	ミルク 五分がゆ もやしの だし汁 豆腐と野菜のとろ とろ煮 じゃが芋やわらか 煮
30水	ごはん なすと玉ねぎのみ そ汁 筑前煮 ひじきとほう れん草のサラダ 牛乳100 麦茶 フルーチェ	ごはん なすと玉ねぎのみ そ汁 鶏ささみと人参のや わらか煮 ひじきとほうれ ん草のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ なすと玉 ねぎのだし汁 鶏ささみと 人参のやわらか煮 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 白身魚と 人参のやわらか煮 ほうれ ん草のとろとろ煮
31木	牛乳 パン コーンチャウ ダー タンドリーチキン ブ ロccoliの三色サラダ 牛乳 みそ焼きおにぎり	パン コーンチャウダー 鶏 団子のトマトに ブロッコ リーのあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋 と玉ねぎのだし汁 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 じゃが芋 と玉ねぎのだし汁 豆腐の トマト煮 ブロッコリーのと ろとろ煮

☆正しく楽しくおやつを食べよう！

おやつは何をどれだけ食べさせていますか。こどもにとってのおやつは、大人と違い、気分転換や空腹を満たすことだけを目的としているだけではありません。おやつは「4回目の食事」とも言われ、3回の食事では不足しがちな栄養を補うという意味合いがあります。

おやつに適した量と食

★摂るべき量の目安は、1日に必要なエネルギー量の10%が目安です！
(3～5歳児:130kcal前後、1～2歳児:100kcal前後)

★食事で不足する栄養を補うために、いろいろなものを与えましょう。

★昼食をたくさん食べたり、活動量が少なかった日は与える量を調整しましょう。

★市販のお菓子を利用するときには、パッケージの表示を確認し、安全なものを適量与えましょう。

