



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水	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 豚こま天 ほうれん草のおかか和え 牛乳 チーズラスク	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のおかか和え ジャムパン	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
2木	牛乳 食パン スープヌードル ポークチャップ マセド アンサラダ 麦茶 牛乳もち	食パン スープヌードル 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のあえ物 きなこおにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のトマト煮 じゃが芋やわらか煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のトマト煮 じゃが芋やわらか煮
3金	〈文化の日〉			
4土	牛乳 豆乳ココア カレーライス 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 ヨーグルト 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 もやしとわかめのみそ汁 鶏つくねのあんかけ キャベツのゆかりあえ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん もやしとわかめのみそ汁 鶏だんごのとろとろ煮 キャベツのあえもの蒸しパン	ミルク 全がゆ もやしと人参のだし汁 鶏だんごのとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ もやしと人参のだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
7火	牛乳 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 田舎煮 小松菜のサラダ 牛乳 ごまトースト	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 小松菜のあえもの 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 豆腐のだし汁 ごぼうと人参のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮
8水	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のナムル 牛乳 焼き芋 柿	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のあえ物 さつまいもの甘煮 柿	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のそぼろ煮 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 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
9木	牛乳 食パン 野菜スープ ベーコンオムレツ ブロッコリーのミモザサラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン 野菜スープ 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 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 キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
10金	牛乳 ごはん 豚汁 鮭のザンギ きゅうりとチーズの酢の物 牛乳 フルーツゼリー	ごはん 大根と人参のみそ汁 鮭のやわらか煮 きゅうりのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 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 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
11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
12日				
13月	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 白菜のりあえ 牛乳 怪獣ドーナツ	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 白菜のりあえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のとろとろ煮 白菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のとろとろ煮 白菜のやわらか煮
14火	牛乳 ごはん そうめんみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め ほうれん草の白あえ 牛乳 白玉ぜんざい	ごはん 白菜と人参のみそ汁 鶏ささみと玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草の白あえ きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 白菜と人参のだし汁 鶏ささみと玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜と人参のだし汁 白身魚と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
15水	牛乳 カツカレー きゅうりとコーンのサラダ りんご 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの りんごホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ 野菜のミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 りんご
16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 かぼちゃケーキ	食パン ミルクスープ 鶏団子のトマト煮 パスタのあえもの かぼちゃホットケーキ	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のトマト煮 きゅうりとキャベツのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のトマト煮 きゅうりとキャベツのとろとろ煮
17金	牛乳 ごはん けんちん汁 サバのみそ照り焼き ひじきの五目煮 牛乳 マカロニのトマト煮	ごはん けんちん汁 白身魚のとろとろ煮 大豆と人参のやわらか煮 マカロニのトマト煮	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のとろとろ煮 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 白身魚のとろとろ煮 大豆と人参のやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐どん わかめスープ 牛乳 ジャムパン	豆乳 ごはん 豆腐のそぼろあんかけ わかめスープ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐のそぼろあんかけ 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
19日				
20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 きゅうりの土佐あえ 牛乳 お好み焼き	ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりのあえもの キャベツ焼き	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 きゅうりのとろとろ煮	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 きゅうりのとろとろ煮
21火	牛乳 ごはん 五目みそ汁 厚焼き卵 れんこんのきんぴら 牛乳 フレンチトースト	ごはん 大根と人参のみそ汁 鶏団子のやわらか煮 人参の炒めもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 人参のとろとろ煮	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 人参のとろとろ煮
22水	牛乳 昆布おにぎり しょう油ラーメン フルーツポンチ 牛乳 ずんだ団子	おにぎり 野菜うどん くだもの 枝豆おにぎり	ミルク 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん くだもの
23木	〈勤労感謝の日〉			
24金	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 たらのケチャップあんかけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 じゃが芋の焼き	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ キャベツのあえ物 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚の野菜あんかけ キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚の野菜あんかけ キャベツのやわらか煮
25土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス 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 五分がゆ 野菜のミルクシチュー
26日				
27月	牛乳 ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 カレー肉じゃが ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 じゃが芋の煮物 ほうれん草のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
28火	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 揚げ餃子 春雨サラダ 牛乳 さつま芋のガレット	ごはん キャベツのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 春雨のあえもの さつま芋のホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 もやしときゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 もやしときゅうりのとろとろ煮
29水	牛乳 ごはん 切干しとかぼちゃのみそ汁 なすと豆腐のそぼろ煮 白菜とツナのごま和え 麦茶 フルーツ	ごはん 切干しとかぼちゃのみそ汁 なすと豆腐のそぼろ煮 白菜のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 なすと豆腐のそぼろ煮 白菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 なすと豆腐のとろとろ煮 白菜のとろとろ煮
30木	牛乳 食パン ポテトスープ 鶏肉のピカタ ゆで野菜 牛乳 じゃこごまおにぎり	食パン ポテトスープ 鶏ささみのトマト煮 ゆで野菜 じゃこおにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみのトマト煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のトマト煮 キャベツのとろとろ煮

○苦手な野菜を克服しよう！

お子さんの苦手な野菜はありませんか。せっかく料理を考えて作ったのに、嫌がって食べてくれないのは、悲しいのもですよね。子どもの将来の健康のために、好きなものを増やして、健康的な楽しい食生活を目指しましょう。

野菜が苦手な理由

◇苦味・酸味



ヒトは本能的に「苦味＝毒」、「酸味＝腐ったもの」と判断します。

◇食感



大人なら「ツルツとしていておいしい」と思うオクラでも、子どもだと「気持ち悪い」と感じる場合があります。

◇臭い



大人では気にならない臭いや風味でも、子どもによっては強く感じ嫌がる場合があります。

◇見た目



子どもによっては敬遠する色や形があるようです。きのこ類などを嫌がる子もいます。

野菜を食べないと…

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらは、体内に作る事ができず、また、体の機能を維持するために欠かすことが出来ません。



カゼをひきやすい



骨がもろくなる



便秘になりやすくなる



貧血になりやすくなる