



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月	〈休園日〉			
2火	〈休園日〉			
3水	〈休園日〉			
4木	〈休園日〉			
5金	牛乳 ごはん じゃが芋と 長ねぎのみそ汁 おでん ごぼうとコーンのサラダ 牛 乳 ホットケーキ	ごはん じゃが芋と長ねぎ のみそ汁 大根と人参の煮 物 人参のあえもの 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 人参ののり煮	ミルク 五感がゆ じゃが芋 のだし汁 豆腐と野菜のや わらか煮 人参ののり煮
6土	牛乳 豆乳ココア ハヤシ 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	豆乳 ミルク 全がゆ ミル クシチュー	豆乳 ミルク 五感がゆ 野 菜のミルクシチュー
7日				
8月	〈成人の日〉			
9火	牛乳 ごはん 中華風コー ンスープ 豚肉とキャベツ のみそ炒め 春雨サラダ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん コーンのだし汁 鶏団子とキャベツのみそ煮 春雨のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 人参のだし 汁 鶏団子とキャベツのと ろろ煮 きゅうりのやわら か煮	ミルク 五感がゆ 人参のだ し汁 豆腐とキャベツのと ろろ煮 きゅうりのやわら か煮
10水	牛乳 ごはん 小松菜とな めこのみそ汁 大豆の天ぷ ら 白菜のりあえ 牛乳 黒 糖蒸しパン	ごはん 小松菜となめこの みそ汁 大豆のやわらか煮 白菜のりあえ 蒸しパン	ミルク 全がゆ 小松菜のだ し汁 大豆のやわらか煮 白菜ののり煮	ミルク 五感がゆ 小松菜 のだし汁 大豆のやわらか 煮 白菜ののり煮
11木	牛乳 パン マカロニスープ 煮込みハンバーグ ポテト サラダ 牛乳 おやつ雑炊	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 おやつ雑炊	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 鶏団子のトマト 煮 じゃが芋のやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 白身魚のトマト 煮 じゃが芋のやわらか煮
12金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ひ じきの煮物 牛乳 シュ ガートースト	ごはん 大根と人参のだし 汁 白身魚のみそ煮 ひじ きの煮物 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 人参ののり煮	ミルク 五感がゆ 大根と 人参のだし汁 白身魚のや わらか煮 人参ののり煮
13土	牛乳 豆乳ココア カレーラ イス ブルーベリーヨーグ ルト 牛乳 豆パン	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 五感がゆ 野 菜のミルクシチュー
14日				
15月	牛乳 ごはん なすと玉ね ぎのみそ汁 筑前煮 ちく わ磯辺焼き 牛乳 豆腐団 子(あずき)	ごはん なすと玉ねぎのみ そ汁 鶏ささみと野菜の煮 物 豆腐ののり煮 きな こおにぎり	ミルク 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 豆腐のと ろろ煮	ミルク 五感がゆ なすと玉 ねぎのみそ汁 野菜のや わらか煮 豆腐ののり煮
16火	牛乳 ごはん 豚汁 ひじき 団子のあんかけ キャベツ の胡麻マヨネーズあえ 牛 乳 おやつちゃんぽんラー メン	ごはん 大根と人参のだし 汁 鶏団子ののり煮 野菜 キャベツのあえもの 野菜 うどん	ミルク 全がゆ 大根と人 参のだし汁 鶏団子ののと ろろ煮 キャベツのやわら か煮	ミルク 五感がゆ 大根と 人参のだし汁 白身魚のと ろろ煮 キャベツのやわ らか煮
17水	牛乳 ごはん 豆腐と油揚げ のみそ汁 肉じゃが 大 根とツナのあえ物 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 豆腐と油揚げのみ そ汁 じゃが芋のそぼろ煮 大根のあえもの ホット ケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 汁 じゃが芋のそぼろ煮 大根のやわらか煮	ミルク 五感がゆ 豆腐のだ し汁 じゃが芋ののり煮 大根のやわらか煮
18木	牛乳 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 ロールケー キ	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 ホットケー キ	ミルク パン じゃが芋のだ し汁 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーののり煮	ミルク パン じゃが芋のだ し汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーののり煮
19金	牛乳 ごはん 五目かき玉 汁 さけのマヨネーズ焼き 粉ふき芋 人参の甘煮 牛 乳 ごまドーナツ	ごはん 五目かき玉汁 さ けのやわらか煮 粉ふき芋 人参のやわらか煮 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 じゃが芋と人参の やわらか煮	ミルク 五感がゆ 大根と 人参のだし汁 白身魚のや わらか煮 じゃが芋と人参 のやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
20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 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 五分かゆ 野菜のミルクシチュー
21日				
22月	牛乳 ごはん 中華スープ 厚揚げの炒め物 きゅうりの華風サラダ 牛乳 人参のカップケーキ	ごはん 人参のだし汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりのあえもの 人参のホットケーキ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分かゆ 人参のだし汁 豆腐のとりと煮 きゅうりのやわらか煮
23火	牛乳 ごはん そうめんみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 切干し大根のサラダ 牛乳 きな粉ラスク	ごはん そうめんみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のとりと煮	ミルク 五分かゆ 白菜のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のとりと煮
24水	牛乳 ドライカレーライス 白菜とハムのサラダ みかんヨーグルト 牛乳 あげいも	ごはん 鶏だんごのミルクシチュー 白菜のあえもの みかんヨーグルト じゃが芋の煮ころがし	ミルク 全がゆ 鶏だんごのミルクシチュー 白菜のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 野菜のミルクシチュー 白菜のやわらか煮
25木	牛乳 パン 野菜スープ タンドリーチキン マカロニサラダ 牛乳 焼きおにぎり	パン 野菜スープ 鶏ささみのトマト煮 マカロニのあえもの おかかおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのトマト煮 きゅうりと人参のやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 きゅうりと人参のやわらか煮
26金	牛乳 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 カレイ五目あんかけ 小松菜の納豆あえ 牛乳 パンプキンプリン	ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 白身魚と野菜のとりと煮 小松菜の納豆あえ かぼちゃのきんとん	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚と野菜のとりと煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分かゆ さつま芋のだし汁 白身魚と野菜のとりと煮 小松菜のやわらか煮
27土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 わかめスープ 牛乳 ジャムパン	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 豆腐のとりと煮 キャベツのだし汁
28日				
29月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉の胡麻ソースからめ おからサラダ 牛乳 さつまいもスティック	ごはん キャベツのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのあえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのとりと煮	ミルク 五分かゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとりと煮
30火	牛乳 ごはん 大根ともやしのみそ汁 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え 牛乳 じゃこトースト	ごはん 大根ともやしのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のごま和え ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根ともやしのだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとりと煮	ミルク 五分かゆ 大根ともやしのだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとりと煮
31水	牛乳 昆布おにぎり きつねうどん 牛乳フルーツかんでん 牛乳 だら焼き	おにぎり 野菜うどん くだもの 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

○子どもの好き嫌いのメカニズム

・生まれながらの「好き」「嫌い」

味覚の種類は「甘み」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」を基本に構成されています。甘味はエネルギー源となる糖質から得られる味。糖質は脳の唯一の栄養源で人にとって、とても重要。私たちは甘味を手掛かりに糖質をたくさん含む食べ物を摂取しています。うま味も生命を維持するために必要なたんぱく質やDHA等の材料となる大切なものです。一方、酸味や苦味は私たちに腐敗や毒性など、人体に害をもたらす危険性があるのです。

安全で有益！

甘味
うま味
塩味(低濃度)

→子どもが好きな味・・・受け入れやすい味



害があり危険??

酸味
苦味

→子どもが苦手な味・・・練習が必要



・嫌な体験から食べられなくなる「食物嫌悪学習」

食べた物が原因で体調を崩した経験があると、その食べ物を本能的に避けようとする場合があります。これは「食物嫌悪学習」と呼ばれ食後に腹痛や吐き気やじんましん等を起こした経験があるものを嫌いになってしまう傾向があるとされています。食事とは別の原因で嘔吐しても、遑って食べた物と自動的に結びつけられます。

