

3月



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木	牛乳 食パン スープヌードル 白身魚のポテトクリーム焼き ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳 五目おにぎり	食パン スープヌードル 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草ののりとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草ののりとろ煮
2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 二色ババロア	ごはん 豆腐すまし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのあえもの みかん ゼリー	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーののりとろ煮 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 ブロッコリーののりとろ煮 みかん
3土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス りんご 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー りんご レーズンパン	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
4日				
5月	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 八宝菜 ほうれん草のナムル 牛乳 人参カップケーキ	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 白菜と人参ののりとろ煮 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 白菜と人参ののりとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白菜と人参ののりとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
6火	牛乳 ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 ツナマヨネーズトースト	ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 人参のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 人参ののりとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 人参ののりとろ煮
7水	牛乳 ごはん コーンスープ はんぺんのチーズサンドフライ きゅうりとチーズの酢の物 麦茶 フルーチェ	ごはん コーンスープ 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののりとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののりとろ煮
8木	牛乳 食パン 豆乳スープ ミートローフ ブロッコリーの三色サラダ 牛乳 みたらし団子	食パン 豆乳スープ 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのあえもの おかかおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーののりとろ煮	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーののりとろ煮
9金	牛乳 ごはん 豚汁 鮭のごま焼き ひじきの五目煮 牛乳 おやつ焼きそば	ごはん 大根と人参のみそ汁 鮭のやわらか煮 ひじきの五目煮 おやつ野菜うどん	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 さつまいもののりとろ煮	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 さつまいもののりとろ煮
10土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 豆パン	豆乳 ごはん 鶏ささみと野菜のやわらか煮 もやしとわかめのみそ汁 ジャムパン	豆乳 全がゆ 鶏ささみと野菜のやわらか煮 もやしのだし汁	豆乳 全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 もやしのだし汁
11日				
12月	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 梅サラダ 牛乳 シュガーラスク	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 鶏団子とじゃが芋の煮物 きゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏団子とじゃが芋ののりとろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 じゃが芋ののりとろ煮 きゅうりのやわらか煮
13火	牛乳 ごはん 里芋と大根のみそ汁 とんちゃん焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん 里芋と大根のみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツののりとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツののりとろ煮
14水	牛乳 シーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツポンチ 麦茶 牛乳もち	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりののりとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりののりとろ煮 くだもの
15木	牛乳 食パン ポークビーンズ ベーコンオムレツ ゆで野菜 牛乳 かぼちゃケーキ	食パン ポークビーンズ 鶏団子のやわらか煮 ゆで野菜 ホットケーキ	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツののりとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツののりとろ煮

日付	完了期	後期	中期	初期
16金	牛乳 のり巻き 昆布おにぎり 八杯汁 えびフライ ポテトサラダ ミニトマト パナナ 牛乳 豆乳ケーキ	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 ミニトマト パナナ ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮 ミニトマト パナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮 ミニトマト パナナ
17土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス オレンジ牛乳 ジャムパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー オレンジ 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 ミルクシチュー
18日				
19月	牛乳 ごはん 豆腐すまし汁 松風焼き キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 マカロニのトマト煮	ごはん 豆腐すまし汁 鶏団子のみそ煮 キャベツのあえもの マカロニのトマト煮	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子のみそ煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし汁 白身魚のみそ煮 キャベツのとろとろ煮
20火	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 厚揚げの炒め物 春雨サラダ 牛乳 おからドーナツ	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐と野菜のやわらか煮 春雨のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ キャベツのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
21水				
22木	牛乳 食パン 野菜スープ チキンカツ かぼちゃのサラダ 牛乳 鮭おにぎり	食パン 野菜スープ 鶏ささみのやわらか煮 かぼちゃのあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 かぼちゃのとろとろ煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のやわらか煮 かぼちゃのとろとろ煮
23金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 サバの照り焼き ほうれん草のおかか和え 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	ごはん 五目みそ汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のおかか和え くだもの	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分かゆ さつま芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
24土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 わかめスープ 牛乳 メロンパン	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
25日				
26月	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 カレー肉じゃが 白菜のじゃこドレッシング 牛乳 野菜蒸しパン	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 じゃが芋のとろとろ煮 白菜のあえもの 野菜蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 白菜のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 白菜のやわらか煮
27火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 擬製豆腐 ほうれん草のサラダ 牛乳 大学芋	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のあえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分かゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
28水	牛乳 昆布おにぎり 塩ラーメン 杏仁豆腐 牛乳 簡単ピザ	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
29木	牛乳 食パン 野菜スープ ナゲット パスタサラダ 牛乳 豆腐団子	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 パスタのあえもの きなこおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のトマト煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 きゅうりのやわらか煮
30金	牛乳 ごはん けんちん汁 さわらのみそ照り焼き じゃが芋きんぴら 牛乳 チョコッとフレンチ	ごはん けんちん汁 白身魚のみそ煮 じゃが芋のやわらか煮 ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のみそ煮 じゃが芋のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のみそ煮 じゃが芋のやわらか煮
31土	牛乳 豆乳ココア カレーライス 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 五分かゆ ミルクシチュー

★基本の料理の応用

基本の料理を応用してレパートリーを増やしましょう。

※市販の惣菜を使用する場合は、子どもにたべやすいに切ってから調理しましょう。

■栄養満点混ぜご飯

- ①フライパンで煮物の水分を飛ばす。 煮物を加熱し、溶いた卵を加え
②炊きたてのごはんに①を混ぜる。

■栄養満点卵とじ

■栄養満点サラダ

- ①煮物の水分をしぼる。
②せん切りのキャベツに①を混ぜる。
③味をみながらマヨネーズで和える

