



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火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 ブロッコリーのごまあえ 牛乳 マカロニのトマト煮	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーのごまあえ マカロニのトマト煮	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮
2水	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏肉の胡麻ソースからめ きゅうりの華風サラダ 牛乳 コーン蒸しパン	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏ささみのトマト煮 きゅうりの華風サラダ 蒸しパン	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 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 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のトマト煮 きゅうりと人参のやわらか煮
3木	〈憲法記念の日〉			
4金	〈みどりの日〉			
5土	〈こどもの日〉			
6日				
7月	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 おからのつくね煮 キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 まんまるじゃが	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのあえもの じゃが芋煮	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのあえもの	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのあえもの
8火	牛乳 おにぎり 焼きそば 豚肉の焼肉 豆乳ココア ババロアいちご	おにぎり 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん	ミルク 野菜うどん
9水	牛乳 ごはん 春雨スープ 厚揚げのみそ炒め もやしの中華風和え物 牛乳 小倉ホットケーキ	ごはん はるさめスープ 豆腐のとろとろ煮 もやしのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐のとろとろ煮 もやしのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のとろとろ煮 もやしのやわらか煮
10木	牛乳 食パン ほうれん草の豆乳スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し パスタサラダ 牛乳 人参カップケーキ	食パン ほうれん草の豆乳スープ キャベツと鶏団子のトマト煮 パスタのあえもの 人参ホットケーキ	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 キャベツと鶏団子のトマト煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 キャベツと白身魚のトマト煮 きゅうりのやわらか煮
11金	牛乳 ごはん けんちん汁 さけの塩焼き ひじきの五目煮 牛乳 コーンチーズトースト	ごはん けんちん汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮 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
12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	豆乳 ミルク 全がゆ ミルクシチュー	豆乳 ミルク 五分がゆ ミルクシチュー
13日				
14月	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 切干し大根のサラダ 牛乳 怪獣ドーナツ	ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮 ホットケーキ	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮 ホットケーキ
15火	牛乳 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 パナナハードケーキ	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのあえもの パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子のやわらか煮 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
16水	牛乳 大豆カレーライス きゅうりとコーンのサラダ りんご 牛乳 豆乳ももゼリー	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの りんご くだもの	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

日付	完了期	後期	中期	初期
17木	牛乳 食パン マカロニ スープ ベーコンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズ あえ 牛乳 しらすとひじき のおにぎり	食パン マカロニスープ 鶏 ささみのやわらか煮 ブ ロッコリーのあえもの しら すおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 鶏ささみのやわ らか煮 ブロッコリーのとろ とろ煮	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 豆腐のやわらか 煮 ブロッコリーのとろとろ 煮
18金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 カレイ野菜あんかけ ほう れん草のおかか和え 牛 乳 シュガーラスク	ごはん 五目みそ汁 白身 魚の野菜あんかけ ほうれ ん草のおかか和え ジャム サンド	ミルク 全がゆ 大根と人 参のだし汁 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 大根と 人参のだし汁 白身魚のと ろとろ煮 ほうれん草のや わらか煮
19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 いちごジャムパン	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
20日				
21月	牛乳 ごはん かき玉汁 ピーマンの細切り炒め シュウマイ 牛乳 パウンド ケーキ	ごはん かき玉汁 鶏ささ みのやわらか煮 豆腐のと ろとろ煮 ホットケーキ	ミルク 全がゆ チンゲン菜 のだし汁 鶏ささみのやわ らか煮 豆腐のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ チンゲン 菜のだし汁 白身魚のやわ らか煮 豆腐のとろとろ煮
22火	牛乳 ごはん キャベツの みそ汁 豆腐肉じゃが ご ぼうときゅうりのサラダ 牛 乳 ツナパン	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐肉じゃが きゅうりのあ えもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツの だし汁 じゃが芋のやわら 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 じゃが芋のやわ らか煮 きゅうりのとろとろ 煮
23水	牛乳 おにぎり ちゃんぽん うどん フルーツカクテル 牛乳 マドレーヌ	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
24木	牛乳 食パン 野菜のミルク スープ 肉団子の揚げ煮 スイートポテトサラダ 牛乳 冷やし白玉ぜんざい	食パン 野菜のミルクスー プ 鶏団子のトマト煮 さつ ま芋のやわらか煮 きな粉 おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツ 鶏団子のトマト煮 さつま 芋のやわらか煮 きな粉お にぎり	ミルク パンがゆ キャベツ 白身魚のトマト煮 さつま 芋のやわらか煮 きな粉お にぎり
25金	牛乳 ごはん 豚汁 さば のごま焼き ほうれん草の ナムル 牛乳 フレンチト ースト	ごはん 野菜のみそ汁 白 身魚のやわらか煮 ほうれ ん草のあえもの ジャムパ ン	ミルク 全がゆ じゃが芋の だし汁 白身魚のやわらか 煮 ほうれん草のあえもの	ミルク 五分かゆ じゃが芋 のだし汁 白身魚のやわら か煮 ほうれん草のあえも の
26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 ミルクシ チュー ヨーグルト 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 五分かゆ ミ ルクシチュー
27日				
28月	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 きゅうりの酢の 物 牛乳 お好み焼き	ごはん 白菜とえのきのみ そ汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえもの キャベ ツ焼き	ミルク 全がゆ 白菜のだし 汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 白菜の だし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
29火	牛乳 ごはん もやしとわ かめのみそ汁 厚焼き卵・ 鶏ひき肉 野菜炒め 麦茶 豆乳もち	ごはん もやしとわかめ のみそ汁 鶏団子のやわらか 煮 野菜炒め きなこおに ぎり	ミルク 全がゆ もやしのだ し汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ もやしの だし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
30水	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 さつま芋のガレット	ごはん 中華風コーンスー プ 鶏ささみとキャベツのみ そ煮 春雨もあえもの さ つま芋のホットケーキ	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 もやしときゅう りのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 人参の だし汁 豆腐とキャベツの やわらか煮 もやしときゅう りのとろとろ煮
31木	牛乳 食パン 野菜スープ タンドリーチキン ブロッコ リーの三色サラダ 牛乳 焼きおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団 子のやわらか煮 ブロッコ リーあえもの おかかおに ぎり	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 鶏団子のやわ 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

★無理なく健康な食事を維持する方法

・お腹がすいたら「お菓子」はNG！食事の一部を

子どもは、大人と比べてたくさんエネルギー・栄養素を必要としますが、胃の大きさが小さく一度に食べることができないため、食事時間ではない時に、お腹がすいてしまうことがあります。そこで、スナック菓子などのおやつを与えてしまうと、本来の食事を食べる子とができなくなってしまいます。急に食べ物を欲しがる時には、“ラップで包んだおにぎり”など、食事の一部をおやつ代わりにし、食事の時間はそれ以外の主菜・副菜を食べるようにしましょう。

