



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	食パン 野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ 牛乳 鮭おにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 ジャが芋のあえもの 鮭おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のトマト煮 ジャが芋ののり煮	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
2金	牛乳 ごはん 豆腐旨煮 椀 しゃもチーズフライ 切干し大根のサラダ 牛乳 きな粉ラスク	ごはん 豆腐旨煮 椀 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののり煮	ミルク 五분이ゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののり煮
3土	〈文化の日〉			
4日				
5月	牛乳 ごはん さつまいもわかめのみそ汁 ちくわ磯辺焼き 筑前煮 牛乳 蒸しパン	ごはん さつまいもわかめのみそ汁 白身魚ののり煮 人参とごぼうのやわらか煮 蒸しパン	ミルク 全がゆ さつまいものだし汁 白身魚ののり煮 人参のやわらか煮	ミルク 五분이ゆ さつまいものだし汁 白身魚ののり煮 人参のやわらか煮
6火	牛乳 ごはん もやしと大根のみそ汁 ローストチキン キャベツの胡麻マヨネーズ あえ 牛乳 焼き芋 なし	ごはん もやしと大根のみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのあえもの さつまいもの甘煮 なし	ミルク 全がゆ もやしと大根のみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツののり煮	ミルク 五분이ゆ もやしと大根のみそ汁 豆腐のやわらか煮 キャベツののり煮
7水	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとチーズの酢の物 麦茶 フルーチェ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 豆腐ののり煮 きゅうりのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 豆腐ののり煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 白菜のだし汁 豆腐ののり煮 きゅうりのやわらか煮
8木	牛乳 食パン マカロニスープレッツェル ゆで野菜 牛乳 おやつ焼きそば	食パン マカロニスープレッツェル ジャが芋のやわらか煮 ゆで野菜 おやつ野菜うどん	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 ジャが芋のやわらか煮 ブロッコリーののり煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 ジャが芋のやわらか煮 ブロッコリーののり煮
9金	牛乳 ごはん 豚汁 赤魚といんげんの煮つけ ほうれん草の白あえ 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 ほうれん草の白あえ ジャムパン	ミルク 全がゆ ジャが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草ののり煮	ミルク 五분이ゆ ジャが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草ののり煮
10土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス バナナ 牛乳 あんぱん	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분이ゆ ミルクシチュー
11日				
12月	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 とんちゃん焼き ほうれん草のおかか和え 牛乳 白玉ぜんざい	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のおかか和え きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草ののり煮	ミルク 五분이ゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草ののり煮
13火	牛乳 ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのツナマヨネーズ あえ 牛乳 みかんミルクゼリー	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツのあえもの みかん	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐ののり煮 キャベツのやわらか煮
14水	牛乳 ごはん ジャが芋と長ねぎのみそ汁 ピーマンの細切り炒め きゅうりの昆布あえ 牛乳 かぼちゃのケーキ	ごはん ジャが芋と長ねぎのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえもの かぼちゃのホットケーキ	ミルク 全がゆ ジャが芋のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりののり煮	ミルク 五분이ゆ ジャが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののり煮
15木	牛乳 食パン 豆乳スープ 肉団子の揚げ煮 パスタサラダ 牛乳 みそ焼きおにぎり	食パン 豆乳スープ 鶏団子のやわらか煮 パスタあえもの みそおにぎり	ミルク 食パン キャベツのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 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 豆腐のやわらか煮 きゅうりのやわらか煮
16金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 さわらのごま照り焼き れんこんのきんぴら 牛乳 ピザトースト	ごはん 大根のみそ汁 白身魚のやわらか煮 人参ののり煮 ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根のみそ汁 白身魚のやわらか煮 にんじんののり煮	ミルク 五분이ゆ 大根のみそ汁 白身魚のやわらか煮 にんじんののり煮

日付	完了期	後期	中期	初期
17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 ジャムパン	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
18日				
19月	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐肉じゃが 白菜のじゃこドレッシング 牛乳 フルーツゼリー	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐とじゃが芋煮 白菜のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐とじゃが芋ととろ煮 白菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐とじゃが芋ととろ煮 白菜のやわらか煮
20火	牛乳 ごはん 中華スープ 鶏のから揚げ ほうれん草のサラダ 牛乳 大学芋	ごはん もやしのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のサラダ さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のととろ煮	ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のととろ煮
21水	牛乳 シーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 パナナハードケーキ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの フルーツヨーグルト パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだもの
22木	牛乳 食パン 野菜スープ さけのポテト焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 おやつ雑炊	食パン 野菜スープ さけのポテト焼き ブロッコリーあえもの おやつ雑炊	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のととろ煮 ブロッコリーやわらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のととろ煮 ブロッコリーやわらか煮
23金	〈勤労感謝の日〉			
24土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐どん わかめスープ 牛乳 豆パン	豆乳 ごはん 豆腐のそぼろあん 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 キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のととろ煮 キャベツのだし汁
25日				
26月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 鶏さき ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 人参ドーナツ	ごはん キャベツのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 人参のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 人参のととろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のととろ煮
27火	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 れんこんまんじゅう きゅうりの華風サラダ 牛乳 ジャムサンド	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのととろ煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのととろ煮
28水	牛乳 昆布おにぎり 温そめりん りんご 牛乳 豆乳ケーキ	おにぎり 野菜うどん りんごヨーグルト	ミルク 野菜うどん りんご	ミルク 野菜うどん りんご
29木	牛乳 食パン ミルクスープ スペニッシュオムレツ ブロッコリーの三色サラダ 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	食パン ミルクスープ じゃが芋のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの くだもの	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ブロッコリーのととろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ブロッコリーのととろ煮
30金	牛乳 ごはん 豆腐みそ汁 たらけちやっぴあんかけ もやしの納豆和え 牛乳 ホットケーキ	ごはん 豆腐みそ汁 カレイのトマト煮 もやしの納豆あえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 カレイのトマト煮 もやしのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 カレイのトマト煮 もやしのやわらか煮

★魚に含まれる栄養素

魚には、子どもたちの健康増進に役に立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

たんぱく質


身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。

カルシウム

骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。

ビタミン

青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。



DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めます。

EPA

血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。

タウリン

目が良く見えるようになったり、脳を育てます。