

# 1月



## 離乳食メニュー

七飯ほんちょう  
保育園

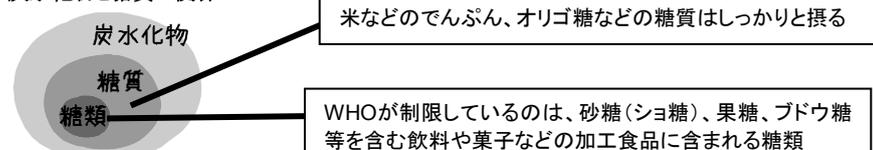
日付	完了期	後期	中期	初期
1火	〈休園日〉			
2水	〈休園日〉			
3木	〈休園日〉			
4金	〈休園日〉			
5土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス りんご 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー りんご ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー
6日				
7月	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 肉じゃが キャベツのツナマヨネーズ あえ 牛乳 チーズホットケーキ	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 じゃが芋と鶏ささみの煮物 キャベツのあえもの チーズホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 じゃが芋と鶏ささみのとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
8火	牛乳 ごはん さつま汁 豚肉と野菜のごま炒め きゅうりの華風サラダ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん さつま芋のみそ汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
9水	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ マーボー豆腐 (キッズ) ほうれん草のナムル 麦茶 牛乳もち	ごはん 中華風コーンスープ 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
10木	牛乳 食パン 野菜スープ チキンカツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 じゃこごまおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのあえもの じゃこおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜スープ 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 野菜スープ 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
11金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばのみそ照り焼き ひじきの五目煮 牛乳 シュガーラスク	ごはん けんちん汁 白身魚のみそ煮 ひじき煮 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参と大豆のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参と大豆のとろとろ煮
12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 ジャムサンド	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
13日				
14月	〈成人の日〉			
15火	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 豆腐バーグのあんかけ コロコロサラダ 牛乳 ごまドーナツ	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐団子のあんかけ 枝豆と人参のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 豆腐団子のあんかけ 枝豆と人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐のあんかけ 枝豆と人参のやわらか煮
16水	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 八宝菜 春雨サラダ 牛乳 煮豆蒸しパン	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 鶏ささみと野菜のとろとろ煮 春雨のあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 鶏ささみと野菜のとろとろ煮 もやしときゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 もやしときゅうりのやわらか煮
17木	牛乳 食パン 豆乳スープ オムレツのミートソースがけ ゆで野菜 牛乳 豆腐団子	食パン 豆乳スープ オムレツ ゆで野菜 きなこおにぎり	ミルク パンがゆ かぼちゃのだし汁 豆腐のとろとろ煮 キャベツとブロッコリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ かぼちゃのだし汁 豆腐のとろとろ煮 キャベツとブロッコリーのやわらか煮
18金	牛乳 ごはん そうめんみそ汁 鮭のごま焼き 筑前煮 牛乳 コーンマヨネーズトースト	ごはん そうめんみそ汁 鮭塩焼き 人参とごぼうのやわらか煮 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮
19土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス オレンジ 牛乳 クリームパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー オレンジ ジャムサンド	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

日付	完了期	後期	中期	初期
20日				
21月	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 切干し大根のサラダ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 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
22火	牛乳 ごはん 五目汁 厚揚げのみそ炒め 小松菜のごまあえ 牛乳 お好み焼き	ごはん 大根と人参のみそ汁 鶏ささみと豆腐のみそ煮 小松菜のごまあえ キャベツ焼き	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏ささみと豆腐のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮
23水	牛乳 根菜和風カレー 白菜とハムのサラダ みかん 牛乳 トッピングホットケーキ	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの みかん ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 みかん	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 みかん
24木	牛乳 食パン ポテトスープ チーズインハンバーグ パスタサラダ 牛乳 焼きもち こしおにぎり	食パン ポテトスープ 鶏団子のトマト煮 パスタサラダ 焼きもちこしおにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のトマト煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮
25金	牛乳 ごはん 納豆と大根のみそ汁 白身魚とさつま芋の中華煮 ほうれん草の磯あえ 牛乳 フレンチトースト	ごはん 納豆と大根のみそ汁 白身魚とさつま芋のやわらか煮 ほうれん草の磯あえ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 納豆と大根のだし汁 白身魚とさつま芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 納豆と大根のだし汁 白身魚とさつま芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
26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 豆腐のそぼろ煮 わかめスープ ジャムサンド	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 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁
27日				
28月	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 豚こま天 きゅうりといり卵のサラダ 牛乳 だら焼き	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりといり卵のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
29火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 厚焼き卵 野菜炒め 牛乳 コロッケパン	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 野菜炒め ジャムサンド	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 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 なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
30水	牛乳 昆布おにぎり みそ煮込みうどん オレンジゼリー 牛乳 かぼちゃもち	おにぎり みそ煮込みうどん みかん かぼちゃのきんとん	ミルク 野菜うどん みかん	ミルク 野菜うどん みかん
31木	牛乳 食パン マカロニスープ チキンのチーズ焼き スイートポテトサラダ 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	食パン マカロニスープ 白身魚のトマト煮 さつま芋のあえもの くだもの	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 さつま芋のやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 さつま芋のやわらか煮

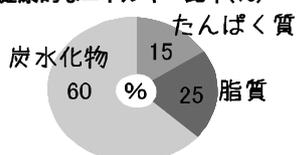
★健康のための糖質制限

糖質とは、「米やパン」、「砂糖」など、最近では、炭水化物ダイエットなど、体重をコントロールするために糖質を減らす食事制限が流行しています。糖質制限というと、「米やパンの摂取量を減らす」と思われがちですが、世界保健機関（WHO）は、健康のために「砂糖等の糖質を減らす」ことを推奨しています。健康のためには、「砂糖」を減らし、「米」をしっかり食べ、栄養バランスを保つことが大切です。

炭水化物と糖質の関係



健康的なエネルギー比率(%)



エネルギー源となるのは、炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質です。健康のためには、この3つのバランスが重要で、1日2回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事をする事がわかっています。

