



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金	牛乳 ごはん 豚汁 さばのごま焼き 大豆とひじきのサラダ 牛乳 みたらし団子	ごはん 大根と人参のだし汁 白身魚ののろろ煮 大豆とひじきのあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚ののろろ煮 大豆のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 大根と人参のだし汁 白身魚ののろろ煮 大豆のやわらか煮
2土	牛乳 豆乳ココア カレーライス フルーツカクテル 牛乳 黒糖パン	豆乳 ごはん ミルクシチュー フルーツカクテル ジャムサンド	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
3日				
4月	牛乳 ごはん かき玉汁 松風焼き ほうれん草のおかか和え 牛乳 さつま芋のガレット	ごはん かき玉汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のおかか和え さつま芋のホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のおかか和え	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のおかか和え
5火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜のりあえ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 白菜のりあえ くだもの	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のそぼろ煮 白菜ののろろ煮	ミルク 五分かゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 白菜ののろろ煮
6水	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 切干し大根のサラダ 牛乳 ツナパン	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 切干し大根のサラダ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜となめこのみそ汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 きゅうりと人参ののろろ煮	ミルク 五分かゆ 小松菜となめこのみそ汁 じゃが芋のやわらか煮 きゅうりと人参ののろろ煮
7木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉団子の揚げ煮 マカロニサラダ 牛乳 おやつ雑炊	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 マカロニのあえもの 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 人参と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 人参ときゅうりのやわらか煮
8金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 赤魚といんげんの煮つけ おからサラダ 牛乳 シュガーラスク	ごはん 五目みそ汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーののろろ煮	ミルク 五分かゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーののろろ煮
9土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス りんごヨーグルト 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー りんごヨーグルト 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 五分かゆ ミルクシチュー
10日				
11月	〈建国記念の日〉			
12火	牛乳 ごはん かに豆腐汁 シュウマイ 春雨サラダ 牛乳 お好み焼き	ごはん かに豆腐汁 鶏団子のやわらか煮 春雨のあえもの キャベツ焼き	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子のやわらか煮 もやしときゅうりのやわらか煮	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 もやしときゅうりのやわらか煮
13水	牛乳 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 豆腐じゃがキャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 バナナパンケーキ	ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 豆腐とじゃが芋煮 キャベツのあえもの パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐とじゃが芋のやわらか煮 キャベツののろろ煮	ミルク 五分かゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐とじゃが芋のやわらか煮 キャベツののろろ煮
14木	牛乳 食パン 豆乳スープ ベーコンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 ココアプリン	食パン 豆乳スープ 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのあえもの くだもの	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーののろろ煮	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーののろろ煮
15金	牛乳 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 魚の甘酢あんかけ 小松菜の納豆和え 牛乳 コーンチーズトースト	ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 白身魚ののろろ煮 小松菜の納豆和え ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚ののろろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 白身魚ののろろ煮 小松菜のやわらか煮
16土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 レーズンパン	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 ジャムサンド	ミルク 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	ミルク 豆乳 五分かゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 もやしのだし汁

日付	完了期	後期	中期	初期
17日				
18月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 ちくわ磯辺焼き 筑前煮 牛乳 おから蒸しパン	ごはん キャベツのみそ汁 白身魚のとろとろ煮 ごぼうと人参のやわらか煮 蒸しパン	ミルク 全がゆ キャベツのみそ汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツのみそ汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮
19火	牛乳 ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりの酢の物 麦茶 牛乳寒天	ごはん さつま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くだもの	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 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
20水	牛乳 ホワイトシチューライス きゅうりとコーンのサラダ りんご 牛乳 お誕生会 お楽しみおやつ	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 きゅうりのとろとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ 野菜ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 りんご
21木	牛乳 食パン 野菜スープ ナゲット ゆで野菜 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 ゆで野菜 鮭おにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツのやわらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のトマト煮 キャベツのやわらか煮
22金	牛乳 ごはん 豆腐旨煮 鮭の照り焼き ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 豆乳フレンチトースト	ごはん 豆腐旨煮 鮭のやわらか煮 ひじきとほうれん草のあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
23土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐どん わかめスープ 牛乳 いちごジャムパン	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
24日				
25月	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ 小松菜のごまあえ 牛乳 白玉ぜんざい	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のごまあえ きなこおにぎり	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮
26火	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 ぎせい豆腐 ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 ミニアメリカドッグ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 ごぼうと人参のあえものホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮
27水	牛乳 昆布おにぎり ちゃんぽんラーメン フルーツポンチ 牛乳 パウンドケーキ	おにぎり 野菜うどん フルーツポンチ 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
28木	牛乳 食パン スープヌードル ポークチャップ マセド アンサラダ 牛乳 きな粉 おはぎ	食パン スープヌードル 鶏ささみのトマト煮 じゃがいものあえもの きな粉おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみのトマト煮 じゃがいものとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のトマト煮 じゃがいものとろとろ煮

●節分・立春の日に縁起のいい「豆腐」を食べよう！

●節分や立春はいつ、どのような日なの？

立春がどのような日かをご存知ですか？立春は暦の上では春のはじまり。太陽の高さが315度の日が立春となり、その日にちは毎年変わります。2017年に続き、2018年以降もしばらく立春は2月4日ですが、1年は毎年365日ではなく、うるう年(366日)もあり、年によっては2月3日になったり、2月4日になったりします。



●立春大吉とよばれて邪気を追い払う節分と立春の豆腐

2月3日は節分。2月4日は立春です。節分・立春には、豆腐を食べる風習があります。古来より白い豆腐には、邪気を追い払うほどの霊力が宿ると伝えられ、身を清める食べ物であると考えられていました。立春の前(2月3日(節分))に食べる豆腐は、それまでの罪や穢れを祓い、立春当日(2月4日)に食べる豆腐は、健康な体に幸福を呼び込むといわれています。この節分と立春に食べる豆腐のことを「立春大吉豆腐」といいます。この風習は、2003年頃、出雲大社相摸分祠・分祠長がある文献に『節分に豆腐は身を清める』と記されていたのを見つけ『立春』(2/4)と『夏越』(6/30)にお豆腐をと提案したことが始まりです。邪気を追い払うと言われているのは、「白い豆腐」なので、お醤油の色に染まらない白いままの状態です。太巻きと共に、節分・立春には豆腐を食べて身を清めましょう。

