



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 炊き込み寿司 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 豆乳ももゼリー	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 くだもの	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煮 みかん	ミルク 五分がゆ 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煮 みかん
2土	牛乳 豆乳ココア カレーライス バナナ 牛乳 豆パン	豆乳 ごはん ミルクシチュー バナナ 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
3日				
4月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 干草焼き コロコロサラダ 牛乳 蒸しパン	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐と野菜ののり煮 人参と枝豆のやわらか煮 蒸しパン	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 豆腐と野菜ののり煮 人参と枝豆のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐と野菜ののり煮 人参と枝豆のやわらか煮
5火	牛乳 ごはん じゃが芋と長ねぎのみそ汁 とんちゃん焼き 白菜ののりあえ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん じゃが芋と長ねぎのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 白菜ののりあえ くだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子のやわらか煮 白菜ののり煮 くだもの	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜ののり煮 くだもの
6水	牛乳 ごはん かき玉汁 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のごま和え 牛乳 ホットケーキ	ごはん かき玉汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草ともやしののり煮	ミルク 五分がゆ 野菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草ともやしののり煮
7木	牛乳 食パン 野菜スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し パスタサラダ 牛乳 じゃこごまおにぎり	食パン 野菜スープ キャベツと鶏団子のトマト煮 パスタサラダ じゃこおにぎり	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 きゅうりと人参のやわらか煮	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 きゅうりと人参のやわらか煮
8金	牛乳 ごはん 冬野菜のあつたか汁 ししゃものチーズフライ きゅうりの華風サラダ 牛乳 ココアラスク	ごはん 冬野菜のあつたか汁 白身魚ののり煮 きゅうりのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根と白菜のだし汁 白身魚ののり煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と白菜のだし汁 白身魚ののり煮 きゅうりのやわらか煮
9土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 クリームパン	豆乳 ごはん 鶏ささみのやわらか煮 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 鶏ささみのやわらか煮 もやしのだし汁 ジャムサンド	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のやわらか煮 もやしのだし汁 ジャムサンド
10日				
11月	牛乳 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼 キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 人参カップケーキ	ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのあえもの 人参のホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツののり煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツののり煮
12火	牛乳 ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 豚肉の柳川風煮物 春雨サラダ お茶 フルーチェ	ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 春雨のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりののり煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりののり煮
13水	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 カレー肉じゃが 小松菜とコーンの和え物 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜とコーンの和え物 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のやわらか煮 ジャムサンド	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 じゃが芋ののり煮 小松菜のやわらか煮 ジャムサンド
14木	牛乳 食パン 野菜スープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ 牛乳 豆腐団子(あずき)	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのあえもの 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 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮
15金	牛乳 のりまき 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 バナナ 牛乳 豆乳ケーキ	昆布おにぎり 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 バナナ 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 じゃが芋ののり煮 トマトバナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋ののり煮 トマトバナナ

日付	完了期	後期	中期	初期
16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 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの 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 野菜のミルクシチュー
17日				
18月	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 厚揚げの炒め物 ほうれん草のサラダ 牛乳 パウンドケーキ	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のあえもの 牛乳 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 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	ミルク 五分かゆ 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
19火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツのゆかりあえ 牛乳 大学芋	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 キャベツのあえもの さつま芋の甘煮	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 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ かぼちゃのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
20水	牛乳 カレーライス きゅうりとコーンのサラダ りんご 牛乳 ごまトースト	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの りんご ジャムサンド	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 五分かゆ 野菜のミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 りんご
21木	〈春分の日〉			
22金	牛乳 ごはん 五目汁 さばと玉ねぎのみそ煮 白菜のごま酢あえ 牛乳 バナナハードケーキ	ごはん 五目汁 白身魚のみそ煮 白菜のあえもの パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜のとろとろ煮
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 めろんパン	豆乳 ごはん 豆腐のそぼろあん わかめスープ ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐のそぼろあん キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 全がゆ 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 大根と油揚げのみそ汁 レバーと芋の甘辛煮 ほうれん草のナムル 牛乳 フルーツ白玉	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
26火	牛乳 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 ひじき団子のあんかけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 チーズ	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 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 五分かゆ 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
27水	牛乳 塩ラーメン ごぼうとコーンのサラダ バナナ 牛乳 トッピングホットケーキ	野菜うどん 人参のあえもの バナナ ホットケーキ	ミルク 野菜うどん バナナ	ミルク 野菜うどん バナナ
28木	牛乳 食パン マカロニスープ ベーコンオムレツ ゆで野菜 牛乳 昆布おにぎり	食パン マカロニスープ 鶏ささみのトマト煮 ゆで野菜 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮
29金	牛乳 ごはん 豚汁 さけの塩焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 牛乳 おやつホットドッグ	ごはん 野菜のみそ汁 さけのやわらか煮 切干大根煮 ジャムサンド	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮
30土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス 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 野菜のミルクシチュー
31日				

### 五感を使って食事を楽しむ

人は料理を五感で味わって食べています。「食にまつわる五感」を意識しながら子どもと食事することによって、料理をよりおいしく食べ、食べ物や食事への興味や関心を高める作戦をご紹介します。

～手を使っておいしく食べる～

年齢に合わせた食具(スプーン・フォーク・お箸)選びはとても大切なことですが、時には「手づかみ食べ」をしてみましょう。自分の手で口に運び、香り、味、舌触りなどを感じると、苦手なものにも積極的に挑戦できるかもしれません。



にんじん、だいこん、きゅうりなどをスティック状に切って「甘みそ」等につけて食べましょう。

※お手軽ディップソース みそ+マヨネーズ マヨネーズ+めんつゆ