






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水	〈即位の日〉			
2木	〈国民の休日〉			
3金	〈憲法記念の日〉			
4土	〈みどりの日〉			
5日	〈こどもの日〉			
6月	〈振り替え休日〉			
7火	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め チンゲン菜の中華和え 牛乳 シュガーラスク	ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 鶏ささみとキャベツのとろとろ煮 チンゲン菜のあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 鶏ささみとキャベツのとろとろ煮 チンゲン菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚とキャベツのとろとろ煮 チンゲン菜のやわらか煮
8水	牛乳 ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 和風ハンバーグ スイートポテトサラダ 牛乳 お好み焼き	ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 鶏だんごのやわらか煮 さつま芋のとろとろ煮 キャベツ焼き	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のやわらか煮 さつま芋のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 さつま芋のとろとろ煮
9木	牛乳 おにぎり 焼きそば 豚肉の焼きにく 牛乳 オレンジゼリー	おにぎり 野菜うどん みかん	ミルク 野菜うどん みかん	ミルク 野菜うどん みかん
10金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 カレイ野菜あんかけ きゅうりといり卵のサラダ 牛乳 コーン蒸しパン	ごはん 五目みそ汁 白身魚の野菜あんかけ きゅうりといり卵のあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚の野菜あんかけ きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚の野菜あんかけ きゅうりのとろとろ煮
11土	牛乳 豆乳ココア カレーライス オレンジ 牛乳 バターパン	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
12日				
13月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 厚焼き卵 きんぴらごぼう 牛乳 まんまるじゃが	ごはん キャベツのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 きんぴらごぼう じゃが芋のマッシュ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮
14火	牛乳 ごはん 中華スープ マーボーなす ほうれん草のナムル 牛乳 人参カップ ケーキ	ごはん 中華スープ 豆腐となすのそぼろ煮 ほうれん草のあえもの 人参のホットケーキ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 豆腐となすのそぼろ煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐となすのやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
15水	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 とんちゃん焼き キャベツのおかか和え 牛乳 豆乳もち	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのおかか和え きなこおにぎり	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
16木	牛乳 食パン 野菜スープ コロッケ ゆで野菜 牛乳 じゃこごまおにぎり	食パン 野菜スープ じゃが芋のパン粉焼き ゆで野菜 じゃこおにぎり	パンがゆ ほうれん草のだし汁 じゃが芋のマッシュ ゆで野菜	パンがゆ ほうれん草のだし汁 じゃが芋のマッシュ ゆで野菜
17金	牛乳 ごはん けんちん汁 鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん けんちん汁 鮭のみそ煮 ひじきの五目煮 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のみそ煮 大豆と人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のみそ煮 大豆と人参のやわらか煮
18土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス パナナ 牛乳 豆パン	豆乳 ごはん ミルクシチュー パナナ 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
19日				
20月	牛乳 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 八宝菜 春雨サラダ 牛乳 ごまドーナツ	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏団子と野菜のとろとろ煮 春雨サラダ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子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 豆腐のだし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 もやしときゅうりのやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
21火	牛乳 ごはん もやしとわかめのみそ汁 ピーマンの肉詰め焼き ジャガベーコン 牛乳 ジャコトースト	ごはん もやしのだし汁 鶏団子のとろとろ煮 ジャガ芋のやわらか煮 ジャムサンド	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 鶏団子のとろとろ煮 ジャガ芋のやわらか煮	ミルク 五分かゆ もやしのだし汁 豆腐のとろとろ煮 ジャガ芋のやわらか煮
22水	牛乳 大豆カレーライス きゅうりとコーンのサラダ グレープフルーツ 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 グレープフルーツ かぼちゃのホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 グレープフルーツ	ミルク 五分かゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 グレープフルーツ
23木	牛乳 食パン かぶの豆乳スープ オープンオムレツ 白菜のサラダ 牛乳 れんこんチップ	食パン かぶの豆乳スープ 鶏ささみのトマト煮 白菜のサラダ ジャムサンド	ミルク パンがゆ かぶのだし汁 鶏ささみのトマト煮 白菜のやわらか煮	ミルク パンがゆ かぶのだし汁 白身魚のトマト煮 白菜のやわらか煮
24金	牛乳 ごはん 豚汁 さわらの揚げ煮 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 フルーツのゼリーがけ	ごはん 豚汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのあえもの フルーツ	ミルク 全がゆ ジャガ芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ ジャガ芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
25土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス ブルーベリーヨーグルト 牛乳 メロンパン	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 五分かゆ ミルクシチュー
26日				
27月	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 大根とツナのあえ物 牛乳 みたらし団子	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 大根のあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 豆腐のそぼろ煮 大根のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 白菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 大根のやわらか煮
28火	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 肉じゃが ほうれん草のサラダ 牛乳 フレンチトースト	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 ジャガ芋のとろとろ煮 ほうれん草のあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 ジャガ芋のとろとろ煮 ほうれん草のあえもの	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 ジャガ芋のとろとろ煮 ほうれん草のあえもの
29水	牛乳 昆布おにぎり かきたまにゆうめん 杏仁豆腐 牛乳 バナナハードケーキ	おにぎり かきたまうどん くだもの バナナホットケーキ	ミルク 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん くだもの
30木	牛乳 食パン 野菜スープ 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン 野菜スープ 鶏ささみのやわらか煮 マカロニのあえもの 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
31金	牛乳 ごはん どんこ汁 さばのごま焼き きゅうりの華風サラダ 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	ごはん どんこ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ ジャガ芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ ジャガ芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮

朝ごはんを毎日食べるポイント

1、すっきりと目覚めさせる

朝、起きるのを嫌がる子どもを起こして、ごはんを食べさせるのはとっても大変なこと。まずは、すっきりと起きることができる生活リズムを作りましょう。そのためには、十分な睡眠をとることが大切です。



2、毎日決まった時間に食べる

お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べる事が効果的です。



3、誰かと一緒に食べる

人と一緒に食べることで食欲がわきます。



4、無理せずに朝食を用意する

忙しい朝は簡単なメニューでかまいません。まずは「ご飯などの主食とおかず(野菜など)を基本として、「何かを用意する」ことから始めましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみましょう。