



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土	牛乳 豆乳ココア 中華丼 わかめスープ 牛乳 いちご ジャムパン	豆乳 ごはん 白菜のとりと ろ煮 わかめスープ ジャム サンド	ミルク 豆乳 五分がゆ 白 菜のとりとろ煮 キャベツの だし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 白 菜のとりとろ煮 キャベツの だし汁
2日				
3月	牛乳 ごはん 大根と油揚げ のみそ汁 鶏と揚げじゃが芋 の煮物 小松菜のおかかあ え 牛乳 おやつラーメン	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 小松菜のおかかあ え 野菜うどん	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 小松菜のとりとろ 煮	ミルク 五分がゆ 大根のだ し汁 じゃが芋のやわらか煮 小松菜のとりとろ煮
4火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎ のみそ汁 ぎせい豆腐 キャ ベツの炒め煮 牛乳 揚げば ん	ごはん なすと玉ねぎのみそ 汁 豆腐のとりとろ煮 キャベ ツの炒め煮 ジャムサンド	ミルク 全がゆ なすと玉ね ぎのだし汁 豆腐のとりとろ 煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ なすと玉 ねぎのだし汁 豆腐のとりと ろ煮 キャベツのやわらか煮
5水	牛乳 ごはん 中華スープ シュウマイ はるさめサラダ 牛乳 カルピスゼリー	ごはん 中華スープ 鶏団子 のやわらか煮 はるさめのあ えもの くだもの	ミルク 全がゆ 人参のだし 汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとりとろ煮	ミルク 五分がゆ 人参のだ し汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとりとろ煮
6木	牛乳 食パン 野菜スープ ミートローフ ブロッコリーの 三色サラダ 牛乳 黒みつ きなこ団子	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 ロッコリーのとりとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツの だし汁 豆腐のトマト煮 ブ ロッコリーのとりとろ煮
7金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 赤魚と大根の煮つけ アスパ ラのゴマあえ 牛乳 おから 蒸しパン	ごはん 五目みそ汁 白身魚 の煮つけ アスパラのゴマあ え おから蒸しパン	ミルク 全がゆ かぼちゃの みそ汁 白身魚のとりとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ かぼちゃ のみそ汁 白身魚のとりとろ 煮 人参のやわらか煮
8土	牛乳 豆乳ココア カレーライ ス みかんヨーグルト 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュ ー みかんヨーグルト ジャムサ ンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルク シチュー みかん	ミルク 豆乳 五分がゆ 野 菜のミルクシチュー みかん
9日				
10月	牛乳 ごはん じゃが芋と青 菜のみそ汁 筑前煮 ちくわ 磯辺焼き 牛乳 怪獣ドーナ ツ	ごはん じゃが芋と青菜のみ そ汁 野菜のやわらか煮 白 身魚のとりとろ煮 ホットケ ーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋と青 菜のだし汁 野菜のやわらか 煮 白身魚のとりとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋と 青菜のだし汁 野菜のやわら か煮 白身魚のとりとろ煮
11火	牛乳 ごはん 白菜と厚揚げ のみそ汁 豚こま天 コロコロ サラダ 牛乳 ごまトースト	ごはん 白菜と厚揚げのみそ 汁 鶏団子のとりとろ煮 人 参と枝豆のやわらか煮 ジャ ムサンド	ミルク 全がゆ 白菜のだし 汁 鶏団子のとりとろ煮 人 参と枝豆のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだ し汁 豆腐のとりとろ煮 人参 と枝豆のやわらか煮
12水	牛乳 ごはん そうめんみそ 汁 豚肉のすき焼き風煮物 切干し大根とひじきのサラダ 麦茶 フルーチェ	ごはん そうめんみそ汁 豆 腐と野菜のとりとろ煮 大根 のやわらか煮 くだもの	ミルク 全がゆ チンゲン菜 のだし汁 豆腐と野菜のとり とろ煮 大根のやわらか煮	ミルク 五分がゆ チンゲン 菜のだし汁 豆腐と野菜のと ろとろ煮 大根のやわらか煮
13木	牛乳 食パン 豆乳スープ チキンのチーズ焼き パスタ サラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン 豆乳スープ 鶏ささ みのトマト煮 パスタのあえも の 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白菜のだ し汁 鶏ささみのトマト煮 きゅうりとキャベツのとりとろ 煮	ミルク パンがゆ 白菜のだ し汁 豆腐のトマト煮 きゅう りとキャベツのとりとろ煮
14金	牛乳 ごはん おかず汁 さ けのムニエル 野菜炒め 牛 乳 ホットケーキ	ごはん おかず汁 さけのや わらか煮 キャベツのとりとろ 煮 ホットケーキ	ミルク 全がゆ なすと玉ね ぎのみそ汁 白身魚のやわ らか煮 キャベツのとりとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉 ねぎのみそ汁 白身魚のや わらか煮 キャベツのとりとろ 煮
15土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライ ス フルーツカクテル 牛乳 クリームパン	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	ミルク 豆乳 全がゆ ミルク シチュー くだもの	ミルク 豆乳 五分がゆ ミル クシチュー くだもの
16日				
17月	牛乳 ごはん 切干しと玉ね ぎのみそ汁 厚揚げの炒め 物 なばなとツナのあえ物 牛乳 さつま芋のガレット	ごはん 切干しと玉ねぎのみ そ汁 豆腐のそぼろ煮 なば なのやわらか煮 さつま芋の ホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだ し汁 豆腐のそぼろ煮 なば なのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎの だし汁 豆腐のとりとろ煮 な ばなのやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18火	牛乳 ごはん 五目汁 松風焼き ごぼうときゅうりのサラダ 牛乳 フルーツ白玉	ごはん 五目汁 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 大根のだし汁 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 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
19水	牛乳 グリーンアスパラのポークカレー 白菜とハムのサラダ メロン 牛乳 ツナパン	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの メロン ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜のやわらか煮 メロン	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 白菜のやわらか煮 メロン
20木	牛乳 食パン マカロニスープ ベーコンオムレツ ブロッコリーのミモザサラダ 牛乳 二色おはぎ	牛乳 食パン マカロニスープ 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの 牛乳 きなこおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
21金	牛乳 ごはん 豚汁 白身魚の磯辺揚げ きゅうりの酢の物 牛乳 コーンチーズトースト	ごはん 野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
22土	牛乳 豆乳ココア ホホワイトシチューライス パナナ 牛乳 あんぱん	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 パナナ	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー パナナ
23日				
24月	牛乳 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 肉じゃが ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 豆乳みかんババロア風	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のやわらか煮
25火	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 豚肉の香味焼き きゅうりの華風サラダ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん キャベツのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 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 五分がゆ 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
26水	牛乳 鮭おにぎり けんちんうどん フルーツポンチ 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	おにぎり けんちんうどん くだもの 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
27木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉団子の揚げ煮 マセドアンサラダ 牛乳 じゃこごまおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のやわらか煮 じゃが芋のあえもの じゃこおにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮
28金	牛乳 ごはん さつま汁 さばのソース焼き 大根と鶏肉の煮物 牛乳 フルーツサンド	ごはん さつま汁 白身魚のやわらか煮 大根の煮物 フルーツサンド	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 大根のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 大根のとろとろ煮
29土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 黒糖パン	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	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のやわらか煮 もやしのだし汁
30日				

ご飯で噛む練習を！

毎日食べている「ごはん」は意外に噛みごたえのある食品です。
噛めば噛むほど、甘みが増すので、咀嚼の練習をするのには最適です。



- ・ 口のサイズに合った量を運んでいるか
- ・ 口を閉じた状態で噛むことができているか
- ・ 口の中にごはんがなくなるまで噛めているか

ゆっくりと噛んでいて、自然にごはんが呑み込めているようならOKです。

