



七飯ほんちょう  
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1木	牛乳 食パン マカロニスープ ブ ポークチャップ ゆで野菜 牛乳 お好み焼き	食パン マカロニスープ 鶏 団子のトマト煮 ゆで野菜 キャベツ焼き	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
2金	牛乳 ごはん キャベツのみ そ汁 ししゃものチーズフライ きゅうりといり卵のサラダ 牛 乳 ココアホットケーキ	ごはん キャベツのみそ汁 白身魚のやわらか煮 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 みそ汁 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 キャベツ のみそ汁 白身魚のやわら か煮 きゅうりのとろとろ煮
3土	牛乳 豆乳ココア カレーライ ス 桃ヨーグルト 牛乳 ク リームパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー 桃ヨーグルト ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルク シチュー くだもの	ミルク 豆乳 五分がゆ ミル クシチュー くだもの
4日				
5月	牛乳 ごはん 五目かき玉汁 厚揚げのみそ炒め きゅうり と人参の昆布あえ 牛乳 マ カロニのトマト煮	ごはん 五目かき玉汁 豆腐 のとろとろ煮 きゅうりと人参 の昆布あえ マカロニのトマト 煮	ミルク 全がゆ 小松菜のだ し汁 豆腐のとろとろ煮 きゅ うりと人参やわらか煮	ミルク 五分がゆ 小松菜の だし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりと人参やわらか煮
6火	牛乳 ごはん 豆腐と里芋の みそ汁 ジンギスカン いん げんのごまよごし 牛乳 杏 仁豆腐	ごはん 豆腐と里芋のみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 いん げんのごまあえ くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 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 豆腐のだ し汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮
7水	牛乳 ごはん 大根と油揚げ のみそ汁 豆腐ハンバーグ 小松菜のサラダ 牛乳 豆乳 フレンチトースト	ごはん 大根と油揚げのみそ 汁 鶏団子のとろとろ煮 小 松菜のあえもの ジャムサン ド	ミルク 全がゆ 大根のだし 汁 鶏団子のとろとろ煮 小 松菜のあえもの	ミルク 五分がゆ 大根のだ し汁 豆腐のとろとろ煮 小松 菜のあえもの
8木	牛乳 食パン 野菜スープ ナゲット 白菜とハムのサラ ダ 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏ささ みのトマト煮 白菜あえもの おかかおにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 鶏ささみのトマト 煮 白菜のやわらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 白身魚のトマト 煮 白菜のやわらか煮
9金	牛乳 ごはん 小松菜となめ このみそ汁 鮭の照り焼き ひじきの五目煮 牛乳 バナ ナ お菓子	ごはん 小松菜となめこのみ そ汁 鮭の照り焼き ひじきの 五目煮 バナナ	ミルク 全がゆ 小松菜のだ し汁 白身魚のやわらか煮 ひじきと野菜の煮物 バナナ	ミルク 五分がゆ 小松菜の だし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮 バナナ
10土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 も やしとわかめのみそ汁 牛乳 あんぱん	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
11日	〈山の日〉			
12月	〈振替休日〉			
13火	牛乳 ごはん たまごスープ マーボー豆腐(キッズ) ほうれ ん草のナムル 牛乳 ゆでと うもろこし	ごはん たまごスープ 豆腐 のそぼろ煮 ほうれん草のあ えもの ゆでとうもろこし	ミルク 全がゆ キャベツのだ し汁 豆腐のそぼろ煮 ほう れん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツ のだし汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
14水	牛乳 ごはん 白菜とえのき のみそ汁 豚肉のしょうが焼 き きゅうりの華風サラダ 牛 乳 塩ゆで枝豆	ごはん 白菜とえのきのみそ 汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえもの 塩ゆで枝 豆のやわらか煮	ミルク 全がゆ 白菜のだし 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 白菜のだ し汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
15木	牛乳 食パン 豆乳スープ パンプキンオムレツ ブロッ コリーのマヨネーズあえ 牛 乳 フルーツゼリー	食パン 豆乳スープ かぼ ちゃのやわらか煮 ブロッコ リーのあえもの くだもの	ミルク パンがゆ 玉ねぎの だし汁 かぼちゃのやわらか 煮 ブロッコリーのとろとろ煮 くだもの	ミルク パンがゆ 玉ねぎの だし汁 かぼちゃのやわらか 煮 ブロッコリーのとろとろ煮 くだもの
16金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばと玉ねぎのみそ煮 キャ ベツのベーコンドレッシング 牛乳 ちくわの胡麻マヨネー ズトースト	ごはん けんちん汁 白身魚 と玉ねぎのみそ煮 キャベツ 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 白身魚と玉ねぎの やわらか煮 キャベツのとろ とろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人 参のだし汁 白身魚と玉ねぎ のやわらか煮 キャベツのと ろとろ煮

日付	完了期	後期	中期	初期
17土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス りんご 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー りんご ジャムサンド	豆乳 全がゆ ミルクシチュー りんご 	豆乳 五분이ゆ ミルクシチュー りんご
18日				
19月	牛乳 ごはん かに豆腐汁 八宝菜 春雨サラダ 牛乳 白玉団子	ごはん かに豆腐汁 白菜の とろろ煮 春雨のあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 白菜の とろろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 豆腐のだし汁 白身魚の とろろ煮 きゅうりのやわらか煮
20火	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 肉豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 チーズボール	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ じゃが芋のだし汁 豆腐の とろろ煮 キャベツのやわらか煮
21水	牛乳 カレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツ ヨーグルト 牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの フルーツヨーグルト みかん	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりの とろろ煮	ミルク 五분이ゆ ミルクシチュー きゅうりの とろろ煮
22木	牛乳 食パン 野菜スープ 鶏肉のピカタ パスタサラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のやわらか煮 パスタのあえもの 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりの とろろ煮	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 とろろ煮
23金	牛乳 ごはん 豚汁 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え 牛乳 おやつたまごサラダパン	ごはん 白菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のおかか和え 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 ほうれん草の とろろ煮	ミルク 五분이ゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草の とろろ煮
24土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 わかめスープ 牛乳 ジャムパン	豆乳 ごはん 鶏ささみのやわらか煮 わかめスープ ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 五분이ゆ 豆腐のやわらか煮 キャベツのだし汁
25日				
26月	牛乳 ごはん 厚揚げと白菜のみそ汁 ピーマンの細切り炒め 切干し大根のサラダ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 厚揚げと白菜のみそ汁 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 白菜のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりの とろろ煮	ミルク 五분이ゆ 白菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりの とろろ煮
27火	牛乳 ごはん 五目みそ汁 大豆の天ぷら 白菜のりあえ 麦茶 フルーチェ	ごはん かぼちゃのみそ汁 大豆のやわらか煮 白菜のりあえ くだもの	ミルク 全がゆ かぼちゃのみそ汁 大豆のやわらか煮 白菜の とろろ煮	ミルク 五분이ゆ かぼちゃのみそ汁 大豆のやわらか煮 白菜の とろろ煮
28水	牛乳 わかめおにぎり そうめん すいか 牛乳 黒糖蒸しパン	おにぎり 野菜うどん すいか 蒸しパン	ミルク 野菜うどん すいか	ミルク 野菜うどん すいか
29木	牛乳 食パン きこのスープ 煮込みハンバーグ スイートポテトサラダ 牛乳 豆乳もち	食パン きこのスープ 鶏団子のトマト煮 さつま芋のあえもの きなこおにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のトマト煮 さつま芋のやわらか煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のトマト煮 さつま芋のやわらか煮
30金	牛乳 ごはん なすとかぼちゃのみそ汁 ホッケの塩焼き きんぴらごぼう 牛乳 さつま芋のごま団子	ごはん なすとかぼちゃのみそ汁 白身魚のやわらか煮 人参のあえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ なすとかぼちゃのだし汁 白身魚のやわらか煮 人参の とろろ煮	ミルク 五분이ゆ なすとかぼちゃのだし汁 白身魚のやわらか煮 人参の とろろ煮
31土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス キウイフルーツ 牛乳 豆パン	豆乳 ごはん ミルクシチュー キウイフルーツ ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー キウイフルーツ	ミルク 豆乳 五분이ゆ ミルクシチュー キウイフルーツ

#### 幼児期にスナック菓子・清涼飲料水を摂取すると？

日常的に食べ続けることで、将来の生活習慣病のリスクが高まります。



エネルギー摂取量が高くなり肥満になりやすい



早食い・早食べを助長する