



離乳食メニュー

七飯ほんちょう
保育園

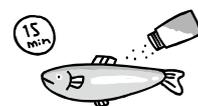
日付	完了期	後期	中期	初期
1火	牛乳 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 豚かつ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五분이ゆ さつま芋のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
2水	牛乳 ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 鶏肉のすき焼き 風煮物 ほうれん草のサラダ 牛乳 チョコっとフレンチ	ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のサラダ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五분이ゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
3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 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 ブロッコリーのあえもの おかかおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮
4金	牛乳 ごはん 五目汁 鮭の西京焼き なすと豚肉の炒め煮 牛乳 ホットケーキ	ごはん 五目汁 鮭のみそ煮 なすのやわらか煮 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 なすのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 なすのやわらか煮
5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	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー りんご	ミルク 豆乳 五분이ゆ ミルクシチュー りんご
6日				
7月	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 千草焼き きんぴらごぼう 牛乳 大学芋	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮 さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五분이ゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮
8火	牛乳 キッズビビンバ 中華風コーンスープ シュウマイ はるさめサラダ 牛乳 桃のフルーツサンド	ごはん 中華風コーンスープ 鶏団子のやわらか煮 はるさめのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五분이ゆ 人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
9水	牛乳 ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 小松菜とツナのごま和え 牛乳 煮豆蒸しパン	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 小松菜のごまあえ 蒸しパン	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のそぼろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮
10木	牛乳 食パン きこのスープ さつま芋コロケ ユで野菜 牛乳 豆乳もち	食パン きこのスープ さつま芋のパン粉焼き ユで野菜 きなおにぎり	ミルク パンがゆ 人参のだし汁 さつま芋のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 人参のだし汁 さつま芋のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
11金	牛乳 ごはん そうめん汁 さばの照り焼き 田舎煮 牛乳 人参カップケーキ	ごはん そうめん汁 白身魚のやわらか煮 人参とごぼうのやわらか煮 人参ホットケーキ	ミルク 全がゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮	ミルク 五분이ゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮
12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분이ゆ 野菜のやわらか煮 もやしのだし汁
13日				
14月	〈体育の日〉			
15火	牛乳 ごはん 五目かき玉みそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 白菜のりあえ 牛乳 ツナパン	ごはん 五目かき玉みそ汁 鶏団子とじゃが芋の煮物 白菜のりあえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏団子とじゃが芋のとろとろ煮 白菜やわらか煮	ミルク 五분이ゆ 大根のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 白菜やわらか煮
16水	牛乳 根菜和風カレー きゅうりとコーンのサラダ 柿 牛乳 だら焼き	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの 柿 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 柿	ミルク 五분이ゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 柿
17木	牛乳 食パン 豆乳クラムチャウダー キャベツと豚肉の重ね蒸し スイートポテトサラダ 牛乳 みそ焼きおにぎり	食パン 豆乳クラムチャウダー 鶏ささみのトマト煮 さつま芋のあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみのトマト煮 さつま芋のとろとろ煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のトマト煮 さつま芋のとろとろ煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18金	牛乳 ごはん 豚肉となめこのみそ汁 白身魚のカレーパン粉焼き ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 さつま芋のガレット	ごはん なめこのみそ汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のあえもの さつま芋のホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
19土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 いちごジャムパン	豆乳 ごはん 鶏ささみのやわらか煮 豆腐とわかめのみそ汁 ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささみのやわらか煮 豆腐のだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 白身魚のやわらか煮 豆腐のだし汁
20日				
21月	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 肉じゃが ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 人参のあえもの フルーツ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 人参のやわらか煮
22火	〈即位礼正殿の日〉			
23水	牛乳 昆布おにぎり カレーうどん オレンジゼリー 牛乳 あんドーナツ	昆布おにぎり 野菜うどん みかん ホットケーキ	ミルク 野菜うどん みかん	ミルク 野菜うどん みかん
24木	牛乳 食パン マカロニスープ オムレツのミートソースがけ ジャーマンポテト 牛乳 豆腐団子	食パン マカロニスープ 白身魚のトマト煮 じゃが芋煮 きなこおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 じゃが芋やわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 じゃが芋やわらか煮
25金	牛乳 ごはん 豚汁 さんまのごま揚げ きゅうりの華風サラダ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 大根のみそ汁 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 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	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
26土	牛乳 豆乳ココア ドライカレーライス バナナヨーグルト 牛乳 豆パン	豆乳 ごはん ミルクシチュー バナナヨーグルト ジャムパン	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー バナナヨーグルト	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー バナナヨーグルト
27日				
28月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉のケチャップ煮 大根とツナのあえ物 牛乳 かぼちゃもち	ごはん キャベツのみそ汁 鶏団子のトマト煮 大根のあえもの かぼちゃの塩煮	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏団子のトマト煮 大根のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐のトマト煮 大根のやわらか煮
29火	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 とんちゃん焼き ほうれん草の白あえ 麦茶 フルーチェ	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草の白あえ くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
30水	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 白菜のおかか 和え 牛乳 さつま芋のモンブラン	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 豆腐のふわふわ煮 白菜のおかか 和え さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のふわふわ煮 白菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のふわふわ煮 白菜のやわらか煮
31木	牛乳 食パン パンプキンシチュー チキンのチーズ焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 おやつ雑炊	食パン パンプキンシチュー 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの おやつ雑炊	ミルク パンがゆ かぼちゃのスープ 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ かぼちゃのスープ 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮



★魚をおいしく食べるコツ

- 下処理で、子どもが嫌がる「生臭さ」を解消しましょう
 - ・一尾を焼く場合は、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる
 - ・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる
 - ・酒をふりかける



2、子どもにとって食べやすい魚を選びましょう

切り身にした時に骨の少ないサケ、マグロ、ブリ、メカジキなどが好まれています。特に「サケ」は、消費量がトップの魚です。サケはれっきとした白身魚ですが、餌の甲殻類に含まれるアスアキサンチンの色素で強い抗酸化作用を持ち、加えてビタミンDが豊富です。さらに、白身魚らしく、身がやわらかくて食べやすさが抜群です。クセがなくいろいろな料理に活用できる魚です。

3、いろいろな調理法に挑戦しましょう

魚料理といえば、煮つけ、塩焼きですが、魚の脂の含み具合、調理の仕方によっては身が縮んでしまうことがあります。小さな子どもにとっては、魚の身がやわらかい料理がベスト。水分を保つことができる蒸し物、汁もの、シチューなどにも挑戦しましょう。