



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	〈休園日〉			
2木	〈休園日〉			
3金	〈休園日〉			
4土	〈休園日〉			
5日				
6月	牛乳 ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 カレー肉じゃが ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 ホットケーキ	ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 じゃが芋と鶏ささみのやわらか煮 ごぼうと人参のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 じゃが芋と鶏ささみのやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 白菜のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 人参のとろとろ煮
7火	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 とんちゃん焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 フルーツ白玉	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのあえもの フルーツ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 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 じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
8水	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 厚焼き卵 切干し大根の旨煮 牛乳 煮豆蒸しパン	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 切干し大根煮 蒸しパン	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 人参のとろとろ煮
9木	牛乳 食パン 野菜スープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 ぶどうゼリー	食パン 野菜スープ 鶏団子のクリーム煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のクリーム煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のクリーム煮 ほうれん草のやわらか煮
10金	牛乳 ごはん 五目汁 白身魚の天ぷら きゅうりの酢の物 牛乳 ジャムサンド	ごはん 五目汁 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 ほうれん草のだし汁 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 ほうれん草のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
11土	牛乳 豆乳ココア 豚肉のみそ丼 豆腐すまし汁 牛乳 メロンパン	豆乳 ごはん 鶏ささみのやわらか煮 豆腐すまし汁 ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささみのやわらか煮 豆腐すまし汁	ミルク 豆乳 五分かゆ 白身魚のやわらか煮 豆腐すまし汁
12日				
13月	〈成人の日〉			
14火	牛乳 ごはん にと卵の中華スープ ピーマンの細切り炒め かぶの梅あえ 牛乳 大学芋	ごはん にと卵の中華スープ 鶏団子のやわらか煮 かぶのあえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 かぶのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 かぶのとろとろ煮
15水	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 厚揚げの炒め物 白菜のりあえ 牛乳 フルーツのゼリーがけ	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 白菜のりあえ フルーツ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐のそぼろ煮 白菜やわらか煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 豆腐のとろとろ煮 白菜やわらか煮
16木	牛乳 食パン かぼちゃのスープ ナゲット ゆで野菜 牛乳 じゃごまおにぎり	食パン かぼちゃのスープ 鶏団子のトマト煮 ゆで野菜 じゃごまおにぎり	ミルク パンがゆ かぼちゃのだし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツのやわらか煮	ミルク パンがゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のトマト煮 キャベツのやわらか煮
17金	牛乳 ごはん 豚汁 さばのごま焼き 田舎煮 牛乳 フレンチトースト	ごはん 豚汁 白身魚のとろとろ煮 野菜のみそ煮 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 白菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス バナナ 牛乳 パターパン	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 バナナ	ミルク 豆乳 五분이ゆ ミルクシチュー バナナ
19日				
20月	牛乳 ごはん もやしとわかめのみそ汁 れんこんまんじゅう キャベツのベーコンドレッシング 牛乳 青菜カップケーキ	ごはん もやしとわかめのみそ汁 鶏団子のとろとろ煮 キャベツのあえもの 青菜 ホットケーキ	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 鶏団子のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ もやしのだし汁 豆腐のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
21火	牛乳 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 大根とツナのあえ物 牛乳 ココアプリン	ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 大根のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 豆腐のとろとろ煮 大根のやわらか煮	ミルク 五분이ゆ さつま芋のだし汁 豆腐のとろとろ煮 大根のやわらか煮
22水	牛乳 大豆カレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツポンチ 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 くだもの ヨーグルト	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 くだも	ミルク 五분이ゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 くだも
23木	牛乳 パン スープヌードル ポークチャップ マセドワーズ サラダ 牛乳 みたらし団子	パン スープヌードル 鶏ささみのトマト煮 じゃがいものあえもの きなこおにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみのトマト煮 じゃがいものやわらか煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のトマト煮 じゃがいものやわらか煮
24金	牛乳 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 カレイ五目あんかけ もやしの納豆和え 牛乳 さつま芋のガレット	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ もやしの納豆和え さつま芋のホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のとろとろにもやしのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 豆腐のだし汁 白身魚のとろとろにもやしのやわらか煮
25土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐どん わかめスープ 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん 豆腐のそぼろあんかけ わかめスープ ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 五분이ゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁
26日				
27月	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ シュウマイ ほうれん草のナムル 牛乳 りんごケーキ	ごはん 中華風コーンスープ 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のあえもの りんごのホットケーキ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 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 人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
28火	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 きゅうりの昆布あえ 牛乳 ツナマヨネーズトースト	ごはん キャベツのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりの昆布あえ ジャムサンド	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五분이ゆ キャベツのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
29水	牛乳 わかめおにぎり 温そうめん みかん 牛乳 ミニアメリカンドッグ	わかめおにぎり 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
30木	牛乳 食パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン 野菜スープ じゃが芋のそぼろあんかけ 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 ほうれん草のだし汁 じゃが芋のそぼろあんかけ ブロッコリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮
31金	牛乳 ごはん けんちん汁 鮭のみそ照り焼き さつま芋のきんぴら 牛乳 ババロアいちご	ごはん けんちん汁 鮭のみそ煮 さつま芋の甘煮 くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 さつま芋のやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 さつま芋のやわらか煮