



# 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日				
2月	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 豚肉の柳川風煮物 切干し大根のサラダ 牛乳 人参カップケーキ	ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 切干し大根のあえもの 人参ホットケーキ	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 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 かぼちゃのだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
3火	牛乳 炊き込み寿司 そうめん汁 鶏のから揚げ ウィンナー ブロッコリーのマヨネーズあえ みかん 牛乳 ひなあられ いちごババロア	ごはん そうめん汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのあえもの みかん いちご 	ミルク 全がゆ ほうれん草のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーとろとろ煮 みかん	ミルク 五분이ゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーとろとろ煮 みかん
4水	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 擬製豆腐 キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 シュガートースト	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豆腐と野菜のやわらか煮 キャベツのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五분이ゆ 大根のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
5木	牛乳 食パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳 おやつ雑炊	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 じゃがいものあえもの おやつ雑炊	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 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 白身魚のトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮
6金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ 小松菜のごまあえ 牛乳 おから蒸しパン	ごはん 五目みそ汁 白身魚の煮つけ 小松菜のごまあえ おから蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚の煮つけ 小松菜のやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 大根のだし汁 白身魚の煮つけ 小松菜のやわらか煮
7土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス りんご 牛乳 メロンパン	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
8日				
9月	牛乳 ごはん 納豆と里芋のみそ汁 豚肉のすき焼き 風煮物 きゅうりとチーズの酢の物 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん 納豆と里芋のみそ汁 鶏団子と野菜のとろとろ煮 きゅうりのあえものホットケーキ	ミルク 全がゆ 納豆と野菜のだし汁 鶏団子と野菜のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 納豆と野菜のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮
10火	牛乳 ごはん かぶのみそ汁 豆腐じゃが ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 マカロニきな粉	ごはん かぶのみそ汁 豆腐とじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のあえもの マカロニきな粉	ミルク 全がゆ かぶのだし汁 豆腐とじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 全がゆ かぶのだし汁 豆腐とじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
11水	牛乳 ごはん けんちん汁 チキンみそカツ キャベツのゆかりあえ 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	ごはん けんちん汁 鶏ささみのみそ煮 キャベツのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 大根のだし汁 鶏ささみとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
12木	牛乳 食パン ポテトスープ 白身魚のコーンマヨネーズ焼き トマトとポイルブロッコリー 牛乳 みそ焼きおにぎり	食パン ポテトスープ 白身魚のやわらか煮 トマトとポイルブロッコリー おかおにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 トマト ブロッコリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 トマト ブロッコリーのやわらか煮
13金	牛乳 カレーライス たまごスープ ハンバーグ 白菜とみかんのコールスローゼリー 牛乳 ジャムサンド	ごはん ミルクシチュー たまごスープ 鶏団子のトマト煮 白菜とみかんのあえもの くだもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツのだし汁 鶏団子のトマト煮 白菜のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五분이ゆ ミルクシチュー キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 白菜のとろとろ煮 くだもの
14土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 クリームパン	豆乳 ごはん 鶏団子のやわらか煮 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 鶏団子のやわらか煮 もやしとわかめのみそ汁	ミルク 豆乳 五분이ゆ 豆腐のやわらか煮 もやしとわかめのみそ汁

日付	完了期	後期	中期	初期
15日				
16月	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりの華風サラダ 牛乳 さつまいもスティック	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏ささみのとろとろ煮 きゅうりのあえもの さつまいもの甘煮	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみのとろとろ煮 きゅうりやわらか煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりやわらか煮
17火	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 チーズラスク	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 人参のあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮
18水	牛乳 ごはん 豚汁 厚焼き卵 キャベツと油揚げの炒め煮 牛乳 バナナハードケーキ	ごはん 豚汁 鶏ささみのとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみのとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
19木	牛乳 食パン マカロニスープ 鮭のフライ ゆで野菜 牛乳 豆乳もち	食パン マカロニスープ 鮭のやわらか煮 ゆで野菜 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 キャベツのとろとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
20金				
21土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス オレンジ 牛乳 ジャムパン	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 オレンジ	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー オレンジ
22日	〈春分の日〉			
23月	牛乳 ごはん 切り干しと玉ねぎのみそ汁 鶏と揚げ じゃが芋の煮物 ほうれん草のサラダ 牛乳 おはぎ	ごはん 切り干しと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
24火	牛乳 ごはん かに豆腐汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨サラダ 牛乳 パウンドケーキナッツ	ごはん かに豆腐汁 鶏団子と野菜のみそ煮 春雨のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
25水	牛乳 のりたまおにぎり 塩ラーメン ココアプリン 牛乳 お好み焼き	のりたまおにぎり 野菜うどん くだもの キャベツ焼き	ミルク 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん くだもの
26木	牛乳 食パン きのこの豆乳スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し パスタサラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン きのこの豆乳スープ 鶏団子と野菜のトマト煮 パスタのあえもの 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子と野菜のトマト煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚と野菜のトマト煮 きゅうりのとろとろ煮
27金	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 さばのごま焼き 筑前煮 牛乳 豆乳ブラマンジェ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 白身魚のとろとろ煮 野菜のやわらか煮 くだもの	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
28土	牛乳 豆乳ココア 白菜の卵とじ丼 キャベツのみそ汁 牛乳 バターパン	豆乳 ごはん 白菜のやわらか煮 キャベツのみそ汁 ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 白菜のやわらか煮 キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 白菜のやわらか煮 キャベツのだし汁
29日				
30月	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉と野菜の甘酢煮 ほうれん草のナムル 牛乳 豆腐団子	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 ほうれん草のあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
31火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 ひじき団子のあんかけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 きな粉揚げぱん	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮