



# 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金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 鮭のごま照り焼き きゅうりと いり卵のサラダ 牛乳 フ ルーツゼリー	ごはん 五目みそ汁 鮭の照 り焼き 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 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
2土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライ ス みかんヨーグルト 牛乳 あんぱん	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	豆乳 全がゆ ミルクシ チュー みかん	豆乳 五分がゆ ミルクシ チュー みかん
3日	〈憲法記念日〉			
4月	〈みどりの日〉			
5火	〈こどもの日〉			
6水	〈振替休日〉			
7木	牛乳 食パン 野菜スープ チキンのチーズ焼き スイ トポテトサラダ 牛乳 じゃこ ごまおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子 のトマト煮 さつま芋のあえも の じゃこおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツの だし汁 鶏団子のトマト煮 さ つま芋のやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツの だし汁 白身魚のトマト煮 さ つま芋のやわらか煮
8金	牛乳 ごはん 豚汁 いわしフ ライ キャベツとほうれんそう の磯和え 牛乳 黒糖蒸しパ ン	ごはん 野菜のみそ汁 白身 魚のやわらか煮 キャベツと ほうれんそうの磯和え 蒸し パン	ミルク 全がゆ 白菜のだし 汁 白身魚のやわらか煮 キャベツとほうれんそうとろ とろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだ し汁 白身魚のやわらか煮 キャベツとほうれんそうとろ とろ煮
9土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 も やしとわかめのみそ汁 牛乳 バターパン	豆乳ココア 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
10日				
11月	牛乳 ごはん 白菜とえのき のみそ汁 ピーマンの細切り 炒め れんこんの梅マヨあえ 牛乳 まんまるじゃが	ごはん 白菜とえのきのみそ 汁 鶏団子のやわらか煮 人 参のあえもの 粉ふき芋	ミルク 全がゆ 白菜のだし 汁 鶏団子のやわらか煮 人 参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだ し汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮
12火	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 きゅうりの酢の 物 牛乳 豆乳もち	ごはん じゃが芋ときぬさや のみそ汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのあえもの きなこお にぎり	ミルク 全がゆ じゃが芋のだ し汁 豆腐のとろとろ煮 きゅ うりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋 のだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮
13水	牛乳 ごはん なすと玉ねぎ のみそ汁 鶏肉とキャベツの みそ炒め ごぼうとコーンの サラダ 牛乳 チョコッとフレ ンチ	ごはん なすと玉ねぎのみそ 汁 鶏ささみとキャベツのみ そ煮 人参のあえもの ジャ ムサンド	ミルク 全がゆ なすと玉ね ぎのだし汁 鶏ささみとキャ ベツのやわらか煮 人参のと ろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉 ねぎのだし汁 白身魚とキャ ベツのやわらか煮 人参のと ろとろ煮
14木	牛乳 食パン コーンスープ チーズインハンバーグ パス タサラダ 牛乳 お好み焼き	食パン コーンスープ 鶏団 子のトマト煮 パスタのあえも の キャベツの焼きもの	ミルク パンがゆ 野菜のだ し汁 鶏団子のトマト煮 キャ ベツのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜のだ し汁 豆腐のトマト煮 キャベ ツのとろとろ煮
15金	牛乳 ごはん キャベツのみ そ汁 カレイ五目あんかけ 小松菜の納豆あえ 牛乳 ホットケーキ	ごはん キャベツのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ 小 松菜の納豆あえ ホットケー キ	ミルク 全がゆ キャベツのだ し汁 白身魚の野菜あんかけ 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツ のだし汁 白身魚の野菜あん かけ 小松菜のやわらか煮
16土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシ チューライス バナナ 牛乳 豆パン	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 五分がゆ ミル クシチュー バナナ

日付	完了期	後期	中期	初期
17日				
18月	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 洋風肉じゃが なばなとツナのごま和え 牛乳 ババロア洋なし	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 じゃが芋のやわらか煮 なばなのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 なばなのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 なばなのとろとろ煮
19火	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 厚揚げの炒め物 春雨サラダ 牛乳 チーズボール	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 春雨のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 もやしのやわらか煮	ミルク 五分かゆ 小松菜のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 もやしのやわらか煮
20水	牛乳 シーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ カルピスゼリー 牛乳 パウンドケーキ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだもの 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 くだもの	ミルク 五分かゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 くだもの
21木	牛乳 食パン 豆乳スープ オムレツのミートソースがけ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 昆布おにぎり	食パン 豆乳スープ 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのあえもの 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
22金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばの塩焼き 五目野菜のみそ煮 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 白身魚のとろとろ煮 人参とごぼうのやわらか煮 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮
23土	牛乳 豆乳ココア 厚揚げの卵丼 わかめスープ 牛乳 クリームパン	豆乳 ごはん 豆腐のとろとろ煮 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 五分かゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁
24日				
25月	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ 八宝菜 ほうれん草のナムル 牛乳 大学芋	ごはん 中華風コーンスープ 鶏団子と野菜のあんかけ ほうれん草のあえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏団子と野菜のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 人参のだし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
26火	牛乳 ごはん どさんこ汁 大豆の天ぷら キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 じゃが芋の焼き	ごはん どさんこ汁 大豆のやわらか煮 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 大豆のやわらか煮 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 大豆のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
27水	牛乳 鮭おにぎり 肉そうめん フルーツポンチ 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	鮭おにぎり 野菜うどん 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
28木	牛乳 食パン 野菜スープ 豚肉と玉ねぎのソテー かぼちゃのサラダ 牛乳 フルーツ白玉	食パン 野菜スープ 鶏ささみのやわらか煮 かぼちゃのあえもの くだもの	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 かぼちゃのとろとろ煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のやわらか煮 かぼちゃのとろとろ煮
29金	牛乳 ごはん チンゲン菜のかき玉汁 白身魚のポテトクリーム焼き 野菜炒め 牛乳 きな粉ラスク	ごはん チンゲン菜のかき玉汁 白身魚のポテト焼き キャベツのやわらか煮 ジャムサンド	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分かゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
30土	牛乳 豆乳ココア カレーライス オレンジ 牛乳 レーズンパン	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 五分かゆ ミルクシチュー オレンジ
31日				