

# 7月

## 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	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 カレー肉じゃが ほうれん草のサラダ 牛乳 いちご豆乳ゼリー	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草あえもの くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
2木	牛乳 パン 野菜スープ キッチンカツ ゆで野菜 牛乳 枝豆おにぎり	パン 野菜スープ 鶏ささみのトマト煮 ゆで野菜 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 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮
3金	牛乳 ごはん けんちん汁 さけのちゃんちゃん焼き さつま芋と昆布の煮物 牛乳 きな粉ラスク	牛乳 ごはん けんちん汁 さけのみそ煮 さつま芋と昆布の煮物 牛乳 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 さつま芋のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 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
4土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 バターパン	豆乳 ごはん 鶏団子のとろとろ煮 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 鶏団子のとろとろ煮 もやしのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 もやしのだし汁
5日				
6月	牛乳 ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 筑前煮 ちくわ磯辺焼き 牛乳 怪獣ドーナツ	ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 白身魚の磯辺焼き ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏ささみと人参のやわらか煮 白身魚のとろとろ煮	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
7火	牛乳 セタそうめん パナナ 牛乳 セタキラキラゼリー	セタそうめん パナナ セタキラキラゼリー	ミルク 野菜うどん パナナ	ミルク 野菜うどん パナナ
8水	牛乳 ごはん 茄子と玉ねぎのみそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 きゅうりの華風サラダ 牛乳 コーンマヨネーズトースト	ごはん 茄子と玉ねぎのみそ汁 鶏団子とじゃが芋のやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 茄子と玉ねぎのだし汁 鶏団子とじゃが芋のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 茄子と玉ねぎのだし汁 白身魚とじゃが芋のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
9木	牛乳 パン 野菜スープ ポークチャップ マカロニサラダ 牛乳 さつまいもかりんとう	パン 野菜スープ 鶏ささみのトマト煮 マカロニのあえもの さつまいもの甘煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのトマト煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 トマトのトマト煮 きゅうりのとろとろ煮
10金	牛乳 ごはん 豆乳汁煮 さばのごま照り焼き 小松菜のおかかあえ 牛乳 煮豆蒸しパン	ごはん 豆乳汁煮 白身魚のやわらか煮 小松菜のおかかあえ 蒸しパン	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮
11土	牛乳 豆乳ココア 中華丼 わかめスープ 牛乳 メロンパン	豆乳 ごはん 野菜のとろとろ煮 わかめスープ ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささみと白菜のとろとろ煮 キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 白菜のとろとろ煮 キャベツのだし汁
12日				
13月	牛乳 ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 切干し大根のサラダ 牛乳 おやつお子様スパゲティー	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 切干し大根のあえもの 野菜うどん	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
14火	牛乳 ごはん 五目みそ汁 魚の甘酢あんかけ ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 豆腐団子(あずき)	ごはん 五目みそ汁 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のあえもの きな粉おにぎり	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のとろとろ煮
15水	牛乳 なすとひき肉のトマトカレー 白菜とハムのサラダ フルーツポンチ 牛乳 チーズホットケーキ	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの くだものホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 くだもの

日付	完了期	後期	中期	初期
16木	牛乳 食パン コーンスープ パンキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズ あえ 牛乳 五目おにぎり	食パン コーンスープ 鶏団子のとろとろ煮 キャベツのあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
17金	牛乳 おにぎり 豚肉の焼肉 ウインナー 塩ゆで枝豆 ゆでとうもろこし ゼリー 牛乳 パナナハードケーキ	おにぎり 鶏団子のやわらか煮 塩ゆで枝豆 ゆでとうもろこし バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏団子のやわらか煮 枝豆のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 白身魚のやわらか煮 枝豆のとろとろ煮
18土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス オレンジ 牛乳 いちごジャムパン	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 五分かゆ ミルクシチュー オレンジ
19日				
20月	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 いんげんとささ身のマヨネーズあえ 牛乳 じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 いんげんとささ身のあえもの ホットケーキ	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 いんげんとささ身のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ じゃが芋のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 人参のとろとろ煮
21火	牛乳 ごはん かき玉汁 松風焼き コロコロサラダ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん かき玉汁 鶏団子のとろとろ煮 枝豆とごぼうのやわらか煮 くだもの	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 鶏団子のとろとろ煮 枝豆とごぼうのやわらか煮	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 枝豆とごぼうのやわらか煮
22水	牛乳 昆布おにぎり 冷やし中華 メロン 牛乳 さつま芋のガレット	昆布おにぎり 野菜うどん メロン さつま芋のホットケーキ	ミルク 野菜うどん メロン	ミルク 野菜うどん メロン
23木	〈海の日〉			
24金	〈スポーツの日〉			
25土	牛乳 豆乳ココア ドライカレーライス ブルーベリー ヨーグルト 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー 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	ミルク 豆乳 五分かゆ ミルクシチュー
26日				
27月	牛乳 ごはん 豚肉となめこのみそ汁 大豆の天ぷら 白菜のりあえ 牛乳 みたらし団子	ごはん なめこのみそ汁 大豆のやわらか煮 白菜のりあえ きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 大豆のやわらか煮 白菜のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 小松菜のだし汁 大豆のやわらか煮 白菜のとろとろ煮
28火	牛乳 ごはん はるさめ スープ シュウマイ ほうれん草のナムル 牛乳 黒みつときな粉のフレンチトースト	ごはん はるさめスープ 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
29水	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 厚焼き卵 キャベツの胡麻マヨネーズ あえ 牛乳 ココアプリン	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
30木	牛乳 パン スープヌードル ミートローフ ジャーマンポテト 牛乳 わかめおにぎり	パン スープヌードル 鶏ささみのトマト煮 じゃが芋のやわらか煮 わかめおにぎり	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 じゃが芋のやわらか煮
31金	牛乳 ごはん 豚汁 ホッケの塩焼き きゅうりの酢の物 牛乳 ミニアメリカンドッグ	ごはん 野菜のみそ汁 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 白菜のだし汁 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 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮