



# 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土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス キウイフルーツ 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー キウイフルーツ ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー くだもの 	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー くだもの
2日				
3月	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 豚肉の柳川風煮物 大根とツナのあえ物 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 大根のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 大根のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 大根のとろとろ煮
4火	牛乳 ごはん 納豆と野菜のみそ汁 レバーと芋の甘辛煮 小松菜のおかか和え 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	ごはん 納豆と野菜のみそ汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 小松菜のおかか和え くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚とじゃが芋のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮
5水	牛乳 ごはん そうめん汁 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のサラダ 牛乳 ホットケーキ	ごはん そうめん汁 豆腐のみそ煮 ほうれん草のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
6木	牛乳 食パン 野菜スープ チキンのチーズ焼き スイートポテトサラダ 牛乳 みたらし団子	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 きなこおにぎり	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 さつま芋のとろとろ煮
7金	牛乳 昆布おにぎり 冷やしうどん すいか 牛乳 おやつホットドッグ	昆布おにぎり 野菜うどん すいか ジャムサンド	ミルク 野菜うどん すいか	ミルク 野菜うどん すいか
8土	牛乳 豆乳ココア カレーライス パナナヨーグルト 牛乳 黒糖ロール	豆乳 ごはん ミルクシチュー パナナヨーグルト ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー パナナ 	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー パナナ
9日				
10月	〈山の日〉			
11火	牛乳 ごはん 切り干しとかぼちゃのみそ汁 スタミナ炒め ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 塩ゆで枝豆	ごはん 切り干しとかぼちゃのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 にんじんのあえもの 塩ゆで枝豆	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 にんじんのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 豆腐のやわらか煮 にんじんのとろとろ煮
12水	牛乳 ごはん わかめスープ 豆腐と青菜のチャンプルー ほうれん草のナムル 牛乳 ゆでとうもろこし	ごはん わかめスープ 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のあえもの ゆでとうもろこし	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
13木	牛乳 食パン マカロニスープ ベーコンオムレツ ゆで野菜 牛乳 とりそぼろおにぎり	食パン マカロニスープ 鶏ささみのとろとろ煮 ゆで野菜 おかかおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮
14金	牛乳 ごはん 豚汁 鮭の照り焼き じゃが芋きんぴら 牛乳 オレンジムース	ごはん 野菜のみそ汁 鮭のやわらか煮 じゃが芋きんぴら みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮
15土	牛乳 豆乳ココア 中華丼 玉ねぎと油揚げのみそ汁 牛乳 豆パン	豆乳 ごはん 野菜のそぼろあんかけ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 野菜のそぼろあんかけ 玉ねぎのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 野菜のとろとろ煮 玉ねぎのだし汁

日付	完了期	後期	中期	初期
16日				
17月	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 ひじきとキャベツのサラダ 牛乳 マーラカオ	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 鶏団子と野菜のとろとろ煮 キャベツのあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子と野菜のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
18火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 マーボー豆腐(キッズ) 春雨サラダ 牛乳 揚げ芋	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 春雨のあえもの じゃが芋の煮ころがし	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のそぼろ煮 もやしときゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のとろとろ煮 もやしときゅうりのとろとろ煮
19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 簡単ピザ	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 きゅうりのあえもの くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだもの
20木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉団子の揚げ煮 かぼちゃのサラダ 麦茶 豆乳もち	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 かぼちゃのあえもの きなこおにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 かぼちゃのやわらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のトマト煮 かぼちゃのやわらか煮
21金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばと玉ねぎのみそ煮 きゅうりの華風サラダ 牛乳 じゃこトースト	ごはん けんちん汁 白身魚のみそ煮 きゅうりの華風サラダ じゃこトースト	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
22土	牛乳 豆乳ココア 白菜の卵とじ丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 ジャムパン	豆乳 ごはん 白菜のそぼろ煮 もやしのだし汁 ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 白菜のそぼろ煮 もやしのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 白菜のやわらか煮 もやしのだし汁
23日				
24月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 ひじき団子のあんかけ コロコロサラダ 牛乳 さつま芋チップ	ごはん キャベツのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 ごぼうと枝豆のあえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 枝豆のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 枝豆のとろとろ煮
25火	牛乳 ごはん 小松菜となめこのみそ汁 擬製豆腐 切干し大根とさつま芋の旨煮 牛乳 お好み焼き	ごはん 小松菜となめこのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 切干し大根とさつま芋の旨煮 キャベツのお好み焼き	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 さつま芋のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 さつま芋のやわらか煮
26水	牛乳 ごはん 五目みそ汁 赤魚の煮つけ ブロッコリーのごまあえ 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	ごはん 五目みそ汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのごまあえ 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 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
27木	牛乳 食パン 豆乳スープ 豚肉のピカタ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 みそ焼きおにぎり	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 おかかおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁 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 白菜の豆乳だし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
28金	牛乳 ごはん 豆腐旨煮 椀カレイの利休揚げ キャベツのマヨネーズあえ 牛乳 ブルーベリーミルクゼリー	ごはん 豆腐旨煮 椀 白身魚のとろとろ煮 キャベツのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐だし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 豆腐だし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
29土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス オレンジ 牛乳 あんぱん	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
30日				
31月	牛乳 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 じゃが芋のカレーそぼろ煮 白菜のじゃこドレッシング 牛乳 ずんだ団子	ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 白菜のじゃこのあえもの 枝豆おにぎり	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 白菜のじゃこのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 じゃが芋もやわらか煮 白菜のじゃこのとろとろ煮