



# 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 なすと玉ねぎのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め コロコロサラダ 牛乳 煮豆蒸しパン      | ごはん なすと玉ねぎおみそ汁 鶏ささみときゃべつのみそ煮 枝豆のあえもの 蒸しパン   | ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏ささみときゃべつのとろとろ煮 枝豆のやわらか煮   | ミルク 五分かゆ なすと玉ねぎのだし汁 白身魚ときゃべつのとろとろ煮 枝豆のやわらか煮 |
| 3火  | 〈文化の日〉  |   |    |   |
| 4水  | 牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 ぎせい豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 洋ナシのババロア | ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 豆腐のそぼろあんかけ キャベツのあえもの くだもの | ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のそぼろあんかけ 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 豆腐のあんかけ キャベツのとろとろ煮        |
| 5木  | 牛乳 食パン 野菜スープ チキンのチーズ焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 焼きいも くだもの    | 食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのあえもの さつま芋の甘煮 なし   | ミルク パンがゆ 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮  | ミルク パンがゆ 野菜スープ 豆腐のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮         |
| 6金  | 牛乳 ごはん どさんこ汁 さんまの竜田揚げ きゅうりの酢の物 牛乳 じゃこトースト             | ごはん どさんこ汁 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 じゃが芋のだし汁 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 じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮      |
| 7土  | 牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 わかめスープ 牛乳 クリームパン                     | 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             | 豆乳 ミルク 全がゆ 豆腐のそぼろあんかけ キャベツのだし汁  | 豆乳 ミルク 五分かゆ 豆腐のあんかけ キャベツのだし汁                |
| 8日  |   |   |  |   |
| 9月  | 牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 じゃが芋とツナの煮物 白菜のりあえ 牛乳 生どらやき          | ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 じゃが芋の煮物 白菜のりあえ ホットケーキ        | ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 白菜のやわらか煮  | ミルク 五分かゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 白菜のやわらか煮         |
| 10火 | 牛乳 ごはん かき玉汁 きのこの春巻き ほうれん草のサラダ 牛乳 牛乳フルーツ 寒天            | ごはん かき玉汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のあえもの くだもの          | 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        |
| 11水 | 牛乳 ごはん 切干しと里芋のみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごまあえ 牛乳 大学芋            | ごはん 切干しと里芋のみそ汁 豆腐のそぼろ煮 小松菜のごまあえ さつま芋の甘煮     | ミルク 全がゆ 玉ねぎのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 小松菜のやわらか煮   | ミルク 五分かゆ 玉ねぎのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮         |
| 12木 | 牛乳 食パン スープヌードル ベーコンオムレツ ゆで野菜 牛乳 豆乳もち                  | 食パン スープヌードル オムレツ ゆで野菜 きな粉おにぎり               | ミルク パンがゆ 人参のだし汁 玉ねぎの卵とじ キャベツのやわらか煮  | ミルク パンがゆ 人参のだし汁 白身魚おとろとろ煮 キャベツのやわらか煮        |
| 13金 | 牛乳 ごはん 豚肉となめこのみそ汁 白身魚の磯辺揚げ きゅうりの華風サラダ 牛乳 お好み焼き        | ごはん 豚肉となめこのみそ汁 白身魚の磯辺焼き きゅうりのあえもの お好み焼き 風   | 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 五分かゆ 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        |
| 14土 | 牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス バナナ 牛乳 メロンパン                     | 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 五分かゆ ミルクシチュー バナナ                     |
| 15日 |   |   |   |   |

| 日付  | 完了期   | 後期   | 中期  | 初期  |
|-----|---|--|---|---|
| 16月 | 牛乳 ごはん 大根と油揚げ<br>みそ汁 豚肉と野菜のごま炒<br>め 春雨サラダ 牛乳 マカロ<br>ニのトマト煮            | ごはん 大根のみそ汁 鶏団<br>子のやわらか煮 春雨のあえ<br>もの マカロニのトマト煮                                       | ミルク 全がゆ 大根のだし<br>汁 鶏団子のやわらか煮<br>きゅうりのとろとろ煮            | ミルク 五分がゆ 大根のだ<br>し汁 豆腐のやわらか煮<br>きゅうりのとろとろ煮            |
| 17火 | 牛乳 ごはん 白菜とえのき<br>のみそ汁 鶏と揚げじゃが芋<br>の煮物 ひじきとキャベツの<br>サラダ 牛乳 フルーツゼ<br>リー | ごはん 白菜とえのきのみそ<br>汁 鶏ささみとじゃが芋の煮<br>物 ひじきとキャベツのあえも<br>の くだもの                           | ミルク 全がゆ 白菜のだし<br>汁 鶏ささみとじゃが芋のや<br>わらか煮 キャベツのとろとろ<br>煮 | ミルク 五分がゆ 白菜のだ<br>し汁 白身魚とじゃが芋のや<br>わらか煮 キャベツのとろとろ<br>煮 |
| 18水 | 牛乳 シーフードカレー きゅ<br>うりとコーンのサラダ フルー<br>ツヨーグルト 牛乳 ホット<br>ケーキ              | ごはん ミルクシチュー きゅ<br>うりのあえもの バナナヨーグ<br>ルト ホットケーキ  | ミルク 全がゆ ミルクシ<br>チュー きゅうりのとろとろ煮<br>バナナヨーグルト            | ミルク 五分がゆ ミルクシ<br>チュー きゅうりのとろとろ煮<br>バナナ                |
| 19木 | 牛乳 食パン 野菜スープ<br>肉団子の揚げ煮 スイートポ<br>テトサラダ 牛乳 五目おにぎ<br>り                  | 食パン 野菜スープ 鶏団子<br>のトマト煮 さつま芋のあえも<br>の おかかおにぎり   | ミルク パンがゆ ほうれん<br>草のだし汁 鶏団子のトマト<br>煮 さつま芋のやわらか煮        | ミルク パンがゆ ほうれん<br>草のだし汁 豆腐のトマト煮<br>さつま芋のやわらか煮          |
| 20金 | 牛乳 ごはん 五目みそ汁<br>さばのごま揚げ 切干し大根<br>の旨煮 牛乳 かぼちゃもち                        | ごはん 五目みそ汁 白身魚<br>のやわらか煮 切干し大根の<br>旨煮 かぼちゃの茶巾   | ミルク 全がゆ 大根のだし<br>汁 白身魚のやわらか煮 人<br>参のとろとろ煮             | ミルク 五分がゆ 大根のだ<br>し汁 白身魚のやわらか煮<br>人参のとろとろ煮             |
| 21土 | 牛乳 豆乳ココア 親子丼 も<br>やしとわかめのみそ汁 牛乳<br>ジャムパン                              | 豆乳 ごはん 鶏ささみの卵<br>とじ もやしとわかめのみそ<br>汁 ジャムサンド   | ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささ<br>みの卵とじ もやしとわかめ<br>のみそ汁               | ミルク 豆乳 五分がゆ 豆<br>腐と野菜のとろとろ煮 もやし<br>のだし汁               |
| 22日 |   |  |   |   |
| 23月 | 〈勤労感謝の日〉  |  |   |   |
| 24火 | 牛乳 ごはん 中華風コーン<br>スープ マーボー豆腐 ほう<br>れん草のナムル 牛乳 白玉<br>ぜんざい               | ごはん 中華風コーンスープ<br>豆腐のそぼろ煮 ほうれん草<br>のあえもの きなこおにぎり                                      | ミルク 全がゆ 人参のだし<br>汁 豆腐のそぼろ煮 ほうれ<br>ん草のとろとろ煮            | ミルク 五分がゆ 人参のだ<br>し汁 豆腐のとろとろ煮 ほう<br>れん草のとろとろ煮          |
| 25水 | 牛乳 昆布おにぎり みそ<br>ラーメン フルーツのゼリー<br>がけ 牛乳 お誕生会お楽し<br>みおやつ                | 昆布おにぎり 野菜うどん く<br>だもの  | 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 豆乳スープ<br>ナゲット 白菜とハムのサラ<br>ダ 牛乳 じゃこごまおにぎり                       | 食パン 豆乳スープ 鶏団子<br>のトマト煮 白菜のあえもの<br>じゃこおにぎり  | ミルク パンがゆ かぼちゃ<br>のだし汁 鶏団子のトマト煮<br>白菜のとろとろ煮            | ミルク パンがゆ かぼちゃ<br>のだし汁 豆腐のトマト煮 白<br>菜のとろとろ煮            |
| 27金 | 牛乳 ごはん けんちん汁<br>鮭のみそ照り焼き おからサ<br>ラダ 牛乳 コーンチーズト<br>ースト                 | ごはん けんちん汁 鮭のみ<br>そ照り焼き ブロッコリーのあ<br>えもの ジャムサンド  | ミルク 全がゆ 大根のだし<br>汁 鮭のやわらか煮 ブロッ<br>コリーのとろとろ煮           | ミルク 五分がゆ 大根のだ<br>し汁 白身魚のやわらか煮<br>ブロッコリーのとろとろ煮         |
| 28土 | 牛乳 豆乳ココア カレーライ<br>ス フルーツカクテル 牛乳<br>レーズンパン                             | 豆乳 ごはん ミルクシチュー<br>くだもの ジャムサンド  | ミルク 豆乳 全がゆ ミルク<br>シチュー くだもの                           | ミルク 豆乳 五分がゆ ミル<br>クシチュー くだもの                          |
| 29日 |   |  |   |   |
| 30月 | 牛乳 ごはん じゃが芋とわ<br>かめのみそ汁 厚焼き卵 き<br>んぴらごぼう 牛乳 ツナパ<br>ン                  | ごはん じゃが芋とわかめの<br>みそ汁 厚焼き卵 きんぴら<br>ごぼう ツナパン   | ミルク 全がゆ じゃが芋のだ<br>し汁 野菜の卵とじ 人参の<br>やわらか煮              | ミルク 五分がゆ じゃが芋<br>のだし汁 豆腐のとろとろ煮<br>人参のやわらか煮            |