



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