

# 1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土	〈年始休園日〉			
2日	〈年始休園日〉			
3月	〈年始休園日〉			
4火	〈年始休園日〉			
5水	牛乳 ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 肉じゃが ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 ホットケーキ	ごはん 白菜のみそ汁 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ごぼうとコーンのあえものホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏ささみとじゃが芋のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐とじゃが芋のとろとろ煮 人参のやわらか煮
6木	牛乳 食パン カレーポトフ オーコンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 しらすねぎおにぎり	食パン 野菜のスープ オムレツ キャベツあえものしらすおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 玉ねぎの黄身としらすがゆのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
7金	牛乳 ごはん 五目汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ほうれん草のおかか和え 牛乳 シュガーバタートースト	ごはん 五目汁 白身魚と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草のおかか和え シュガートースト風	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚と玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚と玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
8土	牛乳 豆乳ココア 鶏肉の照り焼き丼 わかめスープ 牛乳 クリームパン	豆乳 ごはん 鶏団子と人参のやわらか煮 わかめスープ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 鶏団子と人参のやわらか煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と人参のやわらか煮 キャベツのだし汁
9日				
10月	〈成人の日〉			
11火	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのごまあえ 牛乳 さつまいものさくさく揚げ	ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのごまあえ さつまいもの甘煮	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーやわらか煮	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーやわらか煮
12水	牛乳 ごはん 切干大根とさと芋のみそ汁 豚肉のごままぶし きゅうりの華風サラダ 牛乳 人参のカップケーキ	ごはん 切干大根とさと芋のみそ汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりのあえもの 人参のホットケーキ	ミルク 全がゆ さと芋のだし汁 鶏ささみと人参のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚と人参のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
13木	牛乳 食パン 豆乳スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し マセドアンサラダ 牛乳 フルーツ白玉	食パン 豆乳スープ風 鶏団子とキャベツのトマト煮 じゃがいものあえもの くだもの	ミルク パンがゆ 豆乳スープ風 鶏団子とキャベツのトマト煮 じゃがいものとろとろ煮	ミルク パンがゆ 豆乳スープ風 白身魚とキャベツのトマト煮 じゃがいものとろとろ煮
14金	牛乳 ごはん さつま汁 カレイ五目あんかけ 春雨サラダ 牛乳 チョコッとフレランチ	ごはん さつま芋のみそ汁 白身魚の野菜あんかけ 春雨のあえもの フレンチトースト	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 もやしときゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 もやしときゅうりのやわらか煮
15土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス りんご 牛乳 あんぱん	ごはん ミルクシチュー りんご ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー りんご	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー りんご
16日				
17月	牛乳 ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ぎせい豆腐 大根のそぼろ煮 牛乳 簡単ピザ	ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 豆腐と野菜の卵とじ 大根のそぼろ煮 ピザトースト風	ミルク 全がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 豆腐と野菜の黄身とじ 大根のそぼろ煮	ミルク 五分がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 豆腐と人参のとろとろ煮 大根のやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18火	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 ほうれん草のサラダ 牛乳 オレンジムース	ごはん 茄子と玉ねぎのみそ汁 じゃが芋と大豆のそぼろあんかけ ほうれん草のあえもの ヨーグルト	ミルク 全がゆ 茄子と玉ねぎのだし汁 じゃが芋と大豆のそぼろあんかけ ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 茄子と玉ねぎのだし汁 じゃが芋と大豆のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
19水	牛乳 かぼちゃごろっと冬野菜カレー 白菜とハムのサラダ バナナ 牛乳 おから蒸しパン	ごはん かぼちゃのミルクシチュー 白菜のあえもの バナナ 蒸しパン	ミルク 全がゆ かぼちゃのミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ かぼちゃのミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 バナナ
20木	牛乳 食パン きこのスープ 肉団子の揚げ煮 マカロニサラダ 牛乳 梅ちりおにぎり	食パン きこのスープ 鶏団子のやわらか煮 マカロニのあえもの しらすおにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
21金	牛乳 ごはん 豚汁 鮭の照り焼き れんこんのきんぴら 牛乳 チーズラスク	ごはん 野菜のみそ汁 鮭のてり焼き 人参のやわらか煮 チーズトースト	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鮭のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮
22土	牛乳 豆乳ココア 中華丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 レーズンパン	ごはん 鶏ささみと野菜のあんかけ もやしとわかめのみそ汁 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 鶏ささみと野菜のあんかけ もやしのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜のあんかけ もやしのだし汁
23日				
24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 きゅうりとチーズの酢の物 牛乳 ミニアメリカドッグ	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 きゅうりとチーズのあえもの バナナホットケーキ	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 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
25火	牛乳 ごはん 大根と人参のみそ汁 家常豆腐 白菜のりあえ 牛乳 バナナケーキ	ごはん 大根と人参のみそ汁 豆腐とキャベツのあんかけ 白菜のりあえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐とキャベツのとろとろ煮 白菜やわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐とキャベツのとろとろ煮 白菜やわらか煮
26水	牛乳 ケチャップスパゲティー 野菜スープ フルーツカクテル 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	スパゲティーのトマト煮 野菜スープ くだもの バナナホットケーキ	ミルク うどんのトマト煮 野菜スープ くだもの	ミルク うどんのトマト煮 野菜スープ くだもの
27木	牛乳 食パン コーンクリームスープ コロッケ ゆで野菜 牛乳 おやつ雑炊	食パン コーンクリームスープ じゃが芋のパン粉焼き ゆで野菜 おやつ雑炊	ミルク パンがゆ コーンの豆乳だし汁 じゃが芋のやわらか煮 キャベツとブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ コーンの豆乳だし汁 じゃが芋のやわらか煮 キャベツとブロッコリーのとろとろ煮
28金	牛乳 ごはん キャベツとえのきのみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ 切干大根のサラダ 牛乳 プリン	ごはん キャベツとえのきのみそ汁 白身魚とごぼうの煮つけ 切干大根のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮
29土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス オレンジ 牛乳 ジャムパン	ごはん ミルクシチュー オレンジ ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー オレンジ	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー オレンジ
30日				
31月	牛乳 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 ひじき団子のあんかけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 スイートポテト	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏だんごのやわらか煮 キャベツのあえもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏だんごのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 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