



# 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 豆腐と油揚げのみそ汁 えびと野菜のかき揚げ ほうれん草のおかか和え りんご 牛乳 かぼちゃケーキ	ごはん 豆腐のみそ汁 白身魚と野菜のやわらか煮 ほうれん草のおかか和え りんご かぼちゃホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 ほうれん草ののりとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 ほうれん草ののりとろ煮 りんご
3火	<憲法記念日>			
4水	<みどりの日>			
5木	<こどもの日>			
6金	牛乳 ごはん けんちん汁 さけのちゃんちゃん焼き きゅうりと人参の昆布あえ パイン缶 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん けんちん汁 さけと野菜のみそ煮 きゅうりと人参の昆布あえ くだものホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根と豆腐のだし汁 さけと野菜のやわらか煮 きゅうりと人参ののりとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 大根と豆腐のだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参ののりとろ煮 くだもの
7土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス コールスローサラダ バナナ 牛乳 おやつホットドッグ	ごはん ミルクシチュー キャベツのあえもの バナナ ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツののりとろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー キャベツののりとろ煮 バナナ
8日				
9月	牛乳 ごはん 豚汁 厚焼き卵 おからサラダ キウイフルーツ 牛乳 おやつ和風スパゲティー	ごはん 野菜のみそ汁 厚焼き卵 ブロッコリーのあえもの キウイフルーツ 焼きうどん風	ミルク 全がゆ 野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーののりとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ 野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーののりとろ煮 くだもの
10火	牛乳 ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 白身魚の磯辺焼き きゅうりの華風サラダ オレンジ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 白身魚の磯辺焼き きゅうりのあえもの オレンジ 蒸しパン	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののりとろ煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののりとろ煮 オレンジ
11水	牛乳 ごはん チンゲン菜とえのきのみそ汁 豆腐バーグ ごぼうとコーンのサラダ りんご 牛乳 大学芋	ごはん チンゲン菜とえのきのみそ汁 豆腐バーグ ごぼうとコーンのあえもの りんご さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ チンゲン菜のみそ汁 鶏団子のふわ煮 人参のやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のみそ汁 豆腐ののりとろ煮 人参のやわらか煮 りんご
12木	牛乳 食パン きのこのスープ キャベツと豚肉の重ね蒸し マカロニサラダ もも缶 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン きのこのスープ 鶏ささみとキャベツのトマト煮 マカロニのあえもの くだもの 鮭おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみとキャベツのトマト煮 きゅうりと人参のやわらか煮 くだもの	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚とキャベツのトマト煮 きゅうりと人参のやわらか煮 くだもの
13金	牛乳 ごはん 切干し大根と里芋のみそ汁 たらけのケチャップあんかけ 納豆あえ バナナ 牛乳 オレンジムース	ごはん 切干し大根と里芋のみそ汁 白身魚の野菜あんかけ 納豆あえ バナナ ヨーグルト	ミルク 全がゆ さといものみそ汁 白身魚の野菜あんかけ もやしと小松菜のやわらか煮 バナナ	ミルク 五分がゆ だいごのみそ汁 白身魚ののりとろ煮 もやしと小松菜のやわらか煮 バナナ
14土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 ジャムサンド	ごはん 鶏ささみの卵とじ もやしとわかめのみそ汁 キウイフルーツ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 鶏ささみの黄身とじ もやしのだし汁 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ 豆腐ののりとろ煮 もやしのだし汁 くだもの
15日				
16月	牛乳 ごはん なすとわかめのみそ汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜のりあえ オレンジ 牛乳 バナナスティックパン	ごはん なすとわかめのみそ汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 白菜のりあえ オレンジ バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ なすのだし汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 白菜ののりとろ煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ なすのだし汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 白菜ののりとろ煮 オレンジ

日付	完了期	後期	中期	初期
17火	牛乳 ごはん 大根となめこのみそ汁 ししゃものフライ ほうれん草のナムル りんご 牛乳 みたらし団子	ごはん 大根となめこのみそ汁 白身魚のパン粉焼き ほうれん草のあえもの りんご きな粉おにぎり	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 りんご
18水	牛乳 春野菜のシーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツポンチ 牛乳 チーズラスク	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだもの チーズトースト	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 くだもの
19木	牛乳 食パン 豆乳スープ 肉団子の揚げ煮 キャベツのツナマヨネーズあえ バナナ 牛乳 桃のゼリー	食パン 豆乳スープ 鶏団子のやわらか煮 キャベツのあえもの バナナ ホットケーキ	ミルク パンがゆ 豆乳だし汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 バナナ	ミルク パンがゆ 豆乳だし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 バナナ
20金	牛乳 ごはん キャベツとコーンのみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ いんげんのごまあえ キウイフルーツ 牛乳 じゃが芋のホットケーキ	ごはん キャベツとコーンのみそ汁 白身魚の煮つけ いんげんのごまあえ キウイフルーツ ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツとコーンのだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ キャベツとコーンのだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 くだもの
21土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ 牛乳 コーンマヨトースト	ごはん 鶏団子のやわらか煮 小松菜のだし汁 オレンジ コーントースト	ミルク 全がゆ 鶏団子のやわらか煮 小松菜のだし汁 オレンジ	ミルク 五分がゆ 豆腐のやわらか煮 小松菜のだし汁 オレンジ
22日				
23月	牛乳 ごはん 豚肉と白菜のみそ汁 焼きがんとどきのあんかけ 梅サラダ りんご 牛乳 さつま芋のガレット	ごはん 白菜のみそ汁 豆腐と野菜のあんかけ 切干大根のあえもの りんご さつま芋のホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のみそ汁 豆腐と野菜のあんかけ 切干大根のあえもの りんご さつま芋のホットケーキ	ミルク 五分がゆ 白菜のみそ汁 豆腐と野菜のあんかけ 切干大根のあえもの りんご さつま芋のホットケーキ
24火	牛乳 ごはん 五目汁 さばと玉ねぎのみそ煮 じゃが芋 きんぴら みかん缶 牛乳 豆乳もち	ごはん 五目汁 白身魚と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋 きんぴら風 くだもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 野菜と豆腐のみそ汁 白身魚と玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋やわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 野菜と豆腐のみそ汁 白身魚と玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋やわらか煮 くだもの
25水	牛乳 きのかカレーうどん ちくわのごま炒め バナナ ヨーグルト 牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	野菜うどん 白身魚のやわらか煮 バナナヨーグルト ジャムサンド	ミルク 野菜うどん 白身魚のやわらか煮 バナナヨーグルト	ミルク 野菜うどん 白身魚のやわらか煮 バナナヨーグルト
26木	牛乳 食パン ミルクスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ キウイフルーツ 牛乳 とりそぼろおにぎり	食パン ミルクスープ風 じゃが芋のオムレツ ブロッコリーのあえもの キウイフルーツ とりそぼろおにぎり	ミルク パンがゆ コーンスープ風 じゃが芋の黄身とじ ブロッコリーのとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク パンがゆ コーンスープ風 じゃが芋のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 くだもの
27金	牛乳 ごはん かぼちゃとごぼうのみそ汁 カレイの天ぷら ほうれん草の菜種和え オレンジ 麦茶 フルーチェ	ごはん かぼちゃとごぼうのみそ汁 カレイのやわらか煮 ほうれん草の菜種和え オレンジ ホットケーキ	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
28土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス キャベツのベーコンドレッシング りんご 牛乳 フレンチトースト	ごはん ミルクシチュー キャベツのあえもの りんご フレンチトースト	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツのとろとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー キャベツのとろとろ煮 りんご
29日				
30月	牛乳 ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりとチーズの酢の物 洋なし缶 牛乳 豆腐団子(きな粉)	ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 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 くだもの きな粉おにぎり	ミルク 全がゆ じゃが芋と玉ねぎのだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりととろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ じゃが芋と玉ねぎのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 きゅうりととろとろ煮 くだもの
31火	牛乳 ごはん おかず汁 鮭の照り焼き 白菜と油揚げの煮浸し バナナ 牛乳 あげいも	ごはん おかず汁 鮭の照り焼き風 白菜の煮浸し バナナ 芋の塩煮	ミルク 全がゆ 豆腐となすのみそ汁 鮭のやわらか煮 白菜のとろとろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐となすのみそ汁 白身魚のやわらか煮 白菜のとろとろ煮 バナナ