

6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水 | 牛乳 ごはん 中華風コーンスープ マーボーなす 春雨サラダ もも缶 牛乳 人参カップケーキ | ごはん 人参のかき玉汁 なすのそぼろ煮 春雨のあえもの くだもの 人参のホットケーキ | ミルク 全がゆ 人参のだし汁 なすのそぼろ煮 きゅうりともやしのやわらか煮 くだもの | ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 なすと豆腐ののろろ煮 きゅうりともやしのやわらか煮 くだもの |
| 2木 | 牛乳 パン 野菜スープ タンドリーチキン スイートポテトサラダ いちご 牛乳 ももとカルピスのムース | パン 野菜スープ 鶏ささみのトマト煮 さつまいものあえもの いちご くだもの | ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏ささみのトマト煮 さつまいものやわらか煮 いちご | ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のトマト煮 さつまいものやわらか煮 いちご |
| 3金 | 牛乳 ごはん 五目みそ汁 白身魚のきのこがけ ひじきとほうれん草のサラダ キウイフルーツ 牛乳 チーズ蒸しパン | ごはん 五目みそ汁 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草のあえもの キウイフルーツ 蒸しパン | ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚ののろろ煮 ほうれん草のやわらか煮 キウイフルーツ | ミルク 五分がゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚ののろろ煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの |
| 4土 | 牛乳 豆乳ココア 中華丼 たまごスープ フルーツカクテル 牛乳 黒糖ロール | ごはん 白菜のそぼろあんかけ たまごスープ くだもの ジャムサンド | ミルク 全がゆ 白菜のそぼろあんかけ 人参のだし汁 くだもの | ミルク 五分がゆ 豆腐と白菜ののろろ煮 人参のだし汁 くだもの |
| 5日 | | |  | |
| 6月 | 牛乳 ごはん かに豆腐汁 ビーマンの細切り炒め えびマヨネーズ パイン缶 牛乳 ツナパン | ごはん 豆腐のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 人参と春雨のあえもの くだもの ホットケーキ | ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 人参ののろろ煮 くだもの | ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 人参ののろろ煮 くだもの |
| 7火 | 牛乳 ごはん キャベツとえのきのみそ汁 さばの塩焼き 筑前煮 りんご 牛乳 さつまいもスティック | ごはん キャベツとえのきのみそ汁 白身魚ののろろ煮 ごぼうと人参のやわらか煮 りんご さつまいもの甘煮 | ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 白身魚ののろろ煮 人参のやわらか煮 りんご | ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚ののろろ煮 人参のやわらか煮 りんご |
| 8水 | 牛乳 ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のサラダ バナナ 牛乳 フルーツゼリー | ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 豆腐のみそ煮 ほうれん草のあえもの バナナ くだもの | ミルク 全がゆ じゃが芋と玉ねぎのだし汁 豆腐ののろろ煮 ほうれん草のやわらか煮 バナナ | ミルク 五分がゆ じゃが芋と玉ねぎのだし汁 豆腐ののろろ煮 ほうれん草のやわらか煮 バナナ |
| 9木 | 牛乳 食パン マカロニスープ ナゲット 白菜とハムのサラダ みかん缶 牛乳 焼きおにぎり | 食パン マカロニスープ 鶏団子のやわらか煮 白菜のあえもの くだもの おにぎり | ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 白菜ののろろ煮 くだもの | ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 白菜ののろろ煮 くだもの |
| 10金 | 牛乳 ごはん どんこ汁 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりの酢の物 キウイフルーツ 牛乳 ホットケーキ | ごはん 野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの キウイフルーツ ホットケーキ | ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの キウイフルーツ | ミルク 五分がゆ 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの くだもの |
| 11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 オレンジ 牛乳 ハムサンド | ごはん ミルクシチュー キャベツのあえもの オレンジ ジャムサンド | ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツののろろ煮 オレンジ | ミルク 五分がゆ ミルクシチュー キャベツののろろ煮 オレンジ |
| 12日 | | |  | |
| 13月 | 牛乳 ごはん 大根となめこのみそ汁 豆腐じゃが コロコロサラダ りんご 牛乳 いちごミルクゼリー | ごはん 大根となめこのみそ汁 豆腐とじゃが芋の煮物 枝豆と人参のあえもの りんご くだもの | ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐とじゃが芋ののろろ煮 枝豆と人参のやわらか煮 りんご | ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐とじゃが芋ののろろ煮 枝豆と人参のやわらか煮 りんご |
| 14火 | 牛乳 ごはん けんちん汁 さけの香りみそ焼き ひじきと大豆の炒り煮 もも缶 牛乳 おやつ焼きそば | ごはん けんちん汁 さけのみそ煮 ひじきと大豆の煮物 くだもの 焼うどん風 | ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 さけののろろ煮 人参と大豆のやわらか煮 くだもの | ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚ののろろ煮 人参と大豆のやわらか煮 くだもの |

| 日付 | 完了期 | 後期 | 中期 | 初期 |
|-----|---|--|--|---|
| 15水 | 牛乳 ほうれん草とチーズのカレーライス きゅうりとコーンのサラダ イチゴヨーグルト 牛乳 フルーツ白玉 | ごはん ほうれん草のミルクシチュー きゅうりとコーンのあえもの イチゴヨーグルト きなこおにぎり | ミルク 全がゆ ほうれん草のミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 ヨーグルト | ミルク 五分がゆ ほうれん草のミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 くだもの |
| 16木 | 牛乳 食パン ポテトスープ 鶏肉のピカタ ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ 牛乳 怪獣ドーナツ | 食パン じゃが芋のスープ 鶏ささみのピカタ ブロッコリーのあえもの オレンジ ホットケーキ | ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 オレンジ | ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 オレンジ |
| 17金 | 牛乳 ごはん 豚汁 白身魚のトマトソース煮 小松菜のおかかあえ バナナ 牛乳 豆腐ガトーショコラ | ごはん 野菜のみそ汁 白身魚のトマト煮 小松菜のおかかあえ バナナ ホットケーキ | ミルク 全がゆ 豆腐とじゃが芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮 バナナ | ミルク 五分がゆ 豆腐とじゃが芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮 バナナ |
| 18土 | 牛乳 豆乳ココア 三色どんぶり もやしとわかめのみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 じゃこトースト | 三色ごはん もやしとわかめのみそ汁 キウイフルーツ じゃこトースト風 | ミルク 全がゆ もやしのだし汁 鶏団子とほうれん草のとろとろ煮 キウイフルーツ | ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 鶏団子とほうれん草のとろとろ煮 くだもの |
| 19日 | | | | |
| 20月 | 牛乳 ごはん はるさめスープ シュウマイ ほうれん草のナムル もも缶 牛乳 パウンドケーキ | ごはん はるさめスープ 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のあえもの くだもの ホットケーキ | ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの | ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの |
| 21火 | 牛乳 ごはん 豆腐すまし汁 さばのごま焼き 五目野菜のみそ煮 バナナ 牛乳 キャロットゼリー | ごはん 豆腐すまし汁 白身魚のやわらか煮 野菜のみそ煮 バナナ くだもの | ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 バナナ | ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 バナナ |
| 22水 | 牛乳 ちゃんぽんラーメン きな粉ポテト 杏仁豆腐 牛乳 簡単ピザ | 野菜うどん きな粉ポテト くだもの ピザトースト風 | ミルク 野菜うどん さつまいものとろとろ煮 くだもの | ミルク 野菜うどん さつまいものとろとろ煮 くだもの |
| 23木 | 牛乳 食パン 白菜の豆乳スープ パンプキンオムレツ パスタサラダ りんご 牛乳 鮭チーズおにぎり | 食パン 白菜の豆乳スープ風 パンプキンオムレツ パスタのあえもの りんご 鮭チーズおにぎり | ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁 かぼちゃの黄身とじ キャベツのとろとろ煮 りんご | ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁 かぼちゃと白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 りんご |
| 24金 | 牛乳 ごはん なすとわかめのみそ汁 はんぺんのチーズサンドフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ 牛乳 シュガーラスク | ごはん なすとわかめのみそ汁 白身魚のパン粉焼き キャベツのあえもの オレンジ ジャムサンド | ミルク 全がゆ なすのだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 オレンジ | ミルク 五分がゆ なすのだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 オレンジ |
| 25土 | 牛乳 豆乳ココア ハヤシライス 野菜スープ パイン缶 牛乳 ジャムサンド | ごはん ミルクシチュー 野菜スープ くだもの ジャムサンド | ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツのだし汁 くだもの | ミルク 五分がゆ ミルクシチュー キャベツのだし汁 くだもの |
| 26日 | | | | |
| 27月 | 牛乳 ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 大根とツナのあえ物 キウイフルーツ 牛乳 豆乳ゼリー | ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 大根ときゅうりのあえもの キウイフルーツ くだもの | ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 大根ときゅうりのとろとろ煮 キウイフルーツ | ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 大根ときゅうりのとろとろ煮 キウイフルーツ |
| 28火 | 牛乳 ごはん さつまいも さんまの梅煮 はるさめともやしのソテー パナナ 牛乳 チヂミ | ごはん さつまいも 白身魚のやわらか煮 はるさめともやしのソテー パナナ チヂミ風 | ミルク 全がゆ さつまいものだし汁 白身魚のやわらか煮 もやしのとろとろ煮 パナナ | ミルク 五分がゆ さつまいものだし汁 白身魚のやわらか煮 もやしのとろとろ煮 パナナ |
| 29水 | 牛乳 ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 たれカツ 切干大根のサラダ りんご 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ | ごはん 白菜のみそ汁 鶏ささみのパン粉焼き 切干大根のあえもの りんご フルーツヨーグルト | ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりと人参のだし汁 りんご | ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりと人参のだし汁 りんご |
| 30木 | 牛乳 食パン きのこのスープ ミートローフ ゆで野菜 オレンジ 牛乳 きな粉おはぎ | 食パン きのこのスープ 鶏団子のトマト煮 ゆで野菜 オレンジ きな粉おにぎり | ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮 オレンジ | ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮 オレンジ |