



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金	牛乳 ごはん けんちん汁 さけの西京焼き キャベツ とさつま揚げの炒め煮 洋 なし缶 牛乳 おから蒸し パン	ごはん けんちん汁 さけ のみそ煮 キャベツのやわ らか煮 くだもの おから蒸 しパン	ミルク 全がゆ 野菜と豆 腐のだし汁 さけのとろとろ 煮 キャベツのやわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 野菜と 豆腐のだし汁 白身魚のと ろとろ煮 キャベツのやわ らか煮 くだもの
2土	牛乳 豆乳ココア カレーラ イス マカロニスूप フ ルーツヨーグルト 牛乳 じゃこトースト	ごはん ミルクシチュー マ カロニスूप バナナヨー グルト じゃこトースト風	ミルク 全がゆ ミルクシ チュー キャベツのだし汁 バナナヨーグルト	ミルク 五分がゆ ミルクシ チュー キャベツのだし汁 バナナ 
3日				
4月	牛乳 ごはん 大根となめ このみそ汁 レバーと芋の 甘辛焼き 小松菜のサラダ キウイフルーツ 牛乳 さつ ま芋のようかん	ごはん 大根となめこのみ そ汁 鶏団子とじゃが芋の トマト煮 小松菜のあえも の キウイフルーツ さつま 芋の甘煮	ミルク 全がゆ 大根のだし 汁 鶏団子とじゃが芋のと ろとろ煮 小松菜のやわら か煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ 大根の だし汁 豆腐とじゃが芋の とろとろ煮 小松菜のやわ らか煮 くだもの
5火	牛乳 ごはん 五目みそ汁 白身魚のかりかりフライ 白 菜のおかか和え りんご 牛乳 バナナハードケーキ	ごはん 五目みそ汁 白身 魚のパン粉焼き 白菜のお かか和え りんご バナナ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と大 根のだし汁 白身魚のやわ らか煮 白菜のとろとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐と 大根のだし汁 白身魚のや わらか煮 白菜のとろとろ 煮 りんご
6水	牛乳 ごはん かぼちゃと 長ねぎのみそ汁 ぎせい豆 腐 ほうれん草のサラダ みかん缶 牛乳 ココアホッ トケーキ	ごはん かぼちゃと長ねぎ のみそ汁 豆腐と野菜の卵 とじ ほうれん草のあえも の くだもの ホットケーキ トケーキ	ミルク 全がゆ かぼちゃの だし汁 豆腐と野菜の黄身 とじ ほうれん草のとろとろ 煮 くだもの	ミルク 五分がゆ かぼちゃ のだし汁 豆腐のやわらか 煮 ほうれん草のとろとろ 煮 くだもの
7木	牛乳 七夕そうめん ちくわ の二色焼き バナナ 牛乳 七夕キラキラゼリー	そうめん 白身魚のやわら か煮 バナナ くだもの	ミルク そうめん 白身魚の やわらか煮 バナナ くだも の	ミルク 野菜うどん 白身魚 のやわらか煮 バナナ く だもの
8金	牛乳 ごはん おかず汁 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりとチーズの酢の物 オレンジ 牛乳 白玉団子 (あずき)	ごはん おかず汁 白身魚 のやわらか煮 きゅうりの あえもの オレンジ きなこ おにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐となす のだし汁 白身魚のやわら か煮 きゅうりのとろとろ煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ 豆腐とな すのだし汁 白身魚のやわ らか煮 きゅうりのとろとろ 煮 オレンジ
9土	牛乳 豆乳ココア 豚すき 井 もやしと油揚げのみそ 汁 もも缶 牛乳 きな粉ラ スク 	ごはん 鶏ささみと野菜の やわらか煮 もやしのみそ 汁 くだもの きな粉トース ト	ミルク 全がゆ 鶏ささみと 野菜のやわらか煮 もやし のだし汁 くだもの	ミルク 五分がゆ 豆腐と 野菜のやわらか煮 もやし のだし汁 くだもの
10日				
11月	牛乳 ごはん 玉ねぎとわ かめのみそ汁 大豆の天 ぷら ほうれん草のツナ和 え りんご 麦茶 牛乳寒天	ごはん 玉ねぎとわかめの みそ汁 大豆と玉ねぎのや わらか煮 ほうれん草のあ えもの りんご くだもの	ミルク 全がゆ 玉ねぎの だし汁 大豆と玉ねぎのや わらか煮 ほうれん草のと ろとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ 玉ねぎ のだし汁 大豆と玉ねぎの やわらか煮 ほうれん草の とろとろ煮 りんご
12火	牛乳 ごはん なすと玉ね ぎのみそ汁 さばの照り焼 き きゅうりの華風サラダ バナナ 牛乳 チーズカップ ケーキ	ごはん なすと玉ねぎのみ そ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの バナナ チーズホットケーキ	ミルク 全がゆ なすと玉ね ぎのだし汁 白身魚のやわ らか煮 きゅうりのとろとろ 煮 バナナ	ミルク 五分がゆ なすと玉 ねぎのだし汁 白身魚のや わらか煮 きゅうりのとろと ろ煮 バナナ
13水	牛乳 ごはん 中華風コー ンスूप 八宝菜 春雨サ ラダ パイン缶 牛乳 豆乳 もち	ごはん コーンスूप 野 菜のそぼろあんかけ 春雨 のあえもの くだもの きな こおにぎり	ミルク 全がゆ 人参のだし 汁 野菜のそぼろあんかけ もやしときゅうりのとろとろ 煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 人参の だし汁 豆腐と野菜のやわ らか煮 もやしときゅうりの とろとろ煮 くだもの
14木	牛乳 食パン 野菜スूप 肉コーンコロケ ブロッ コリーの三色サラダ オレン ジ 牛乳 じゃこごまおにぎ り	食パン 野菜スूप じゃ が芋のパン粉焼き ブロッ コリーのあえもの オレンジ じゃこおにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 鶏団子とじゃ が芋のやわらか煮 ブロッ コリーのとろとろ煮 オレン ジ	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 白身魚とじゃ が芋のやわらか煮 ブロッ コリーのとろとろ煮 オレン ジ

日付	完了期	後期	中期	初期
15金	牛乳 ごはん 五目汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 切干大根の旨煮 すいか 牛乳 お好み焼き	ごはん 五目汁 鮭のやわらか煮 切干大根の煮物 すいか キャベツのお好み焼風	ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 鮭のやわらか煮 人参のとろとろ煮 すいか	ミルク 五分がゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 すいか 
16土				
17日				
18月	〈海の日〉			
19火	牛乳 ごはん さつまいもと大根のみそ汁 カレイの五目あんかけ 納豆あえ キウイフルーツ 牛乳 スイートポテト	ごはん さつまいもと大根のみそ汁 白身魚の野菜あんかけ 納豆あえ キウイフルーツ さつまいもの甘煮トポテト	ミルク 全がゆ さつまいものだし汁 白身魚のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ さつまいものだし汁 白身魚のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮 くだもの
20水	牛乳 バターチキンカレー 白菜とハムのサラダ みかんヨーグルト 牛乳 チョコッとフレンチ	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの ヨーグルト フレンチトースト	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 ヨーグルト	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 ヨーグルト
21木	牛乳 食パン きのこと豆乳スープ ポークチャップ マセドアンサラダ りんご 牛乳 パパロアいちご	食パン きのこと豆乳スープ 鶏ささみのトマト煮 じゃが芋のあえもの りんご くだもの	ミルク パンがゆ 玉ねぎの豆乳だし汁風 鶏ささみのトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮 りんご	ミルク パンがゆ 玉ねぎの豆乳だし汁風 白身魚のトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮 りんご
22金	牛乳 ごはん 豆腐旨煮 椀さばと玉ねぎのみそ煮 ひじきとほうれん草のサラダ オレンジ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 豆腐旨煮 椀 白身魚と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草のあえもの オレンジ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚と玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚と玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 オレンジ
23土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 わかめスープ パナナ 牛乳 ジャムサンド	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ わかめスープ パナナ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 豆腐のそぼろあんかけ キャベツのだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁 パナナ
24日				
25月	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 洋なし缶 牛乳 ツナパン	ごはん 白菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうとコーンのあえもの くだもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 人参とコーンのやわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 じゃが芋と豆腐のとろとろ煮 人参とコーンのやわらか煮 くだもの
26火	牛乳 ごはん 豚汁 さけのフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ キウイフルーツ 牛乳 芋もち	ごはん 野菜のみそ汁 さけのパン粉焼き キャベツのあえもの キウイフルーツ じゃが芋のおやき	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 さけのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 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 キャベツのとろとろ煮 くだもの
27水	牛乳 鮭おにぎり 冷やし中華 ワンタンスープ メロン 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	鮭おにぎり 野菜うどん チンゲン菜のだし汁 メロン くだもの	ミルク 野菜うどん チンゲン菜のだし汁 メロン	ミルク 野菜うどん チンゲン菜のだし汁 メロン
28木	牛乳 食パン コーンスープ ベーコンオムレツ かぼちゃサラダ オレンジ 牛乳 わかめおにぎり	食パン コーンスープ オムレツ かぼちゃのあえもの オレンジ わかめおにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 玉ねぎの黄身とじ かぼちゃのやわらか煮 オレンジ	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮 オレンジ
29金	牛乳 ごはん キャベツとえのきのみそ汁 たらの香り焼き じゃが芋のきんぴら パナナ 牛乳 チーズボール	ごはん キャベツとえのきのみそ汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋きんぴら風 パナナ ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋やわらか煮 パナナ	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋やわらか煮 パナナ
30土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス きゅうりとコーンのサラダ りんご 牛乳 おやつホットドッグ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの りんご ジャムサンド 	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 りんご
31日				