



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火	牛乳 ごはん 五目みそ汁 白身魚のパン粉焼き キャベツと油揚げの炒め煮 りんご 牛乳 小倉豆乳ゼリー	ごはん 野菜のみそ汁 白身魚のパン粉焼き キャベツのやわらか煮 りんご きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚とろとろ煮 キャベツのやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚とろとろ煮 キャベツのやわらか煮 りんご
2水	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜ののりあえ キウイフルーツ 牛乳 秋の実りケーキ	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 白菜ののりあえ キウイフルーツ ホットケーキ	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のそぼろ煮 白菜のとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐のそぼろ煮 白菜のとろとろ煮 キウイフルーツ
3木	〈文化の日〉			
4金	牛乳 ごはん おかず汁 赤魚の竜田揚げ コロコロサラダ もも缶 牛乳 さつま芋蒸しパン	ごはん おかず汁 白身魚のやわらか煮 枝豆と人参のあえもの くだもの さつま芋蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐となすのだし汁 白身魚のやわらか煮 枝豆と人参のとろとろ煮 くだもの	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 枝豆と人参のとろとろ煮 くだもの
5土	牛乳 豆乳ココア ブルコギ丼 わかめスープ バナナ 牛乳 フルーツサンド	ごはん わかめスープ 鶏ささみのとろとろ煮 バナナジャムサンド	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのとろとろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐のとろとろ煮 バナナ
6日				
7月	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 梅サラダ りんご 牛乳 豆乳もち	ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 切干大根のあえもの りんご きなこおにぎり	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 鶏団子と白菜のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚と白菜のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮 りんご
8火	牛乳 ごはん どさんこ汁 鮭の照り焼き おからサラダ パイン缶 牛乳 人参ドーナツ	ごはん 野菜のみそ汁 鮭のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの くだもの 人参のホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鮭のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 くだもの
9水	牛乳 根菜和風カレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツカクテル 牛乳 コアラスク	ごはん ミルクシチュー きゅうりとコーンのあえもの くだもの 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 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 くだもの
10木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉団子の揚げ煮 パスタサラダ フルーチェ 牛乳 焼きいも 梨	食パン 野菜スープ 鶏団子のやわらか煮 パスタのあえもの くだもの さつま芋の甘煮 なし	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりとキャベツのとろとろ煮 くだもの	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりとキャベツのとろとろ煮 くだもの
11金	牛乳 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 筑前煮 バナナ 牛乳 かぼちゃカップケーキ	ごはん キャベツのみそ汁 白身魚のやわらか煮 ごぼうと人参の煮物 バナナ かぼちゃホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 バナナ
12土	牛乳 豆乳ココア 野菜そぼろ丼 もやしとわかめのみそ汁 オレンジ 牛乳 ごまトースト	ごはん もやしとわかめのみそ汁 キャベツのそぼろあんかけ オレンジ ジャムサンド	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 キャベツのそぼろあんかけ オレンジ	ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 豆腐とキャベツのとろとろ煮 オレンジ
13日				
14月	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ 八宝菜 春雨サラダ キウイフルーツ 牛乳 バナナホットケーキ	ごはん 中華風コーンスープ 鶏ささみと白菜のとろとろ煮 春雨のあえもの キウイフルーツ バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏ささみと白菜のとろとろ煮 きゅうりともやしのやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐と白菜のとろとろ煮 きゅうりともやしのやわらか煮 キウイフルーツ

日付	完了期	後期	中期	初期
15火	牛乳 ごはん 大根とえのきのみそ汁 たらのケ チャップあんかけ 小松菜のおかかあえ バナナ 牛乳 2色かてん	ごはん 大根とえのきのみそ汁 白身魚のトマト煮 小松菜のおかかあえ バナナ くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のトマト煮 小松菜のやわらか煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のトマト煮 小松菜のやわらか煮 バナナ
16水	牛乳 肉うどん ジャーマンポテト 柿 牛乳 ミニアメリカンドッグ	野菜うどん じゃが芋の炒め物 柿 ホットケーキ	ミルク 野菜うどん じゃが芋のやわらか煮 柿	ミルク 野菜うどん じゃが芋のやわらか煮 柿
17木	牛乳 食パン 豆乳スープ ほうれん草のオムレツ ゆで野菜 りんご 牛乳 鮭わかめおにぎり	食パン 豆乳スープ ほうれん草のオムレツ ゆで野菜 りんご 鮭わかめおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁 ほうれん草の黄身とじ キャベツのやわらか煮 りんご	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁 豆腐とほうれん草のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 りんご
18金	牛乳 ごはん そうめんみそ汁 鮭のごま焼き 白あえ みかん缶 牛乳 みたらし団子	ごはん そうめんみそ汁 鮭のやわらか煮 ほうれん草の白あえ くだもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 鮭のやわらか煮 ほうれん草とろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草とろとろ煮 くだもの
19土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス マカロニスープ いちごヨーグルト 牛乳 ジャムサンド	ごはん ミルクシチュー マカロニスープ いちごヨーグルト 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 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 くだもの
20日				
21月	牛乳 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 根菜と肉の韓国風煮 キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ 牛乳 ツナパン	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏ささ身と野菜のやわらか煮 キャベツのあえもの オレンジ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささ身と野菜のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 オレンジ
22火	牛乳 ごはん 豆腐旨煮椀 カレイとごぼうの煮つけ ブロッコリーのごまあえ バナナ 牛乳 オレンジゼリー	ごはん 豆腐旨煮椀 白身魚のとろとろ煮 ブロッコリーのごまあえ バナナ くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ
23水	〈勤労感謝の日〉			
24木	牛乳 食パン 野菜スープ ナゲット かぼちゃのサラダ キウイフルーツ 牛乳 昆布おにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 かぼちゃのあえもの キウイフルーツ 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のトマト煮 かぼちゃのとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 豆腐のトマト煮 かぼちゃのとろとろ煮 くだもの
25金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばの西京焼き きゅうりの華風サラダ 洋なし缶 牛乳 大学芋	ごはん けんちん汁 白身魚のみそ煮 きゅうりのあえもの くだもの さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ けんちん汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ けんちん汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮 くだもの
26土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス 白菜とハムのサラダ りんご 牛乳 豆乳フレンチトースト	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの りんご 豆乳フレンチトースト	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 りんご
27日				
28月	牛乳 ごはん 切干大根と人参のみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 ほうれん草のサラダ オレンジ 牛乳 おやつスパゲティー	ごはん 切干大根と人参のみそ汁 豆腐の卵とじ ほうれん草のあえもの オレンジ おやつスパゲティー	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 豆腐の黄身とじ ほうれん草のとろとろ煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 オレンジ
29火	牛乳 ごはん さつま汁 はんぺんのチーズサンドフライ ひじきとキャベツのサラダ キウイフルーツ 牛乳 パンプキンプリン	ごはん さつま汁 白身魚のパン粉焼き ひじきとキャベツのあえもの キウイフルーツ かぼちゃのきんとん	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 くだもの
30水	牛乳 ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め いんげんのツナあえ バナナ 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	ごはん 白菜のみそ汁 鶏団子のやわらか煮 人参のあえもの バナナ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 人参のとろとろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 人参のとろとろ煮 バナナ