



離乳食メニュー

認定こども園

七飯ほんちょう保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1月	牛乳 ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 れんこん五目つくね 小松菜のおかかあえ みかん缶 牛乳 ココアホットケーキ	ごはん さつま芋と長ねぎのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 小松菜のおかかあえ くだもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 鶏団子のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 豆腐のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮 くだもの
2火	牛乳 ごはん 白菜とえのきのすまし汁 さばのごま焼き 根菜と豚肉のみそ煮 キウイフルーツ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん 白菜とえのきのすまし汁 白身魚のやわらか煮 大根と人参のみそ煮 キウイフルーツ 蒸しパン	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 大根と人参のとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 大根と人参のとろとろ煮 くだもの
3水	〈憲法記念日〉			
4木	〈みどりの日〉			
5金	〈こどもの日〉			
6土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス ミルクスープ マカロニサラダ フルーツカクテル 牛乳 しらすチップス	トマトライス ミルクスープ マカロニのあえもの くだもの しらすトースト風	ミルク 全がゆ 玉ねぎのミルク風だし汁 鶏ささ身とじゃがいものトマト煮 きゅうりと人参のやわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚とじゃがいものトマト煮 きゅうりと人参のやわらか煮 くだもの
7日				
8月	牛乳 ごはん かに豆腐汁 八宝菜 春雨サラダ りんご 牛乳 さつま芋のガレット	ごはん 豆腐汁 鶏団子と野菜のあんかけ 春雨のあえもの りんご さつま芋のホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子と白菜のとろとろ煮 もやしときゅうりのやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚と白菜のとろとろ煮 もやしときゅうりのやわらか煮 りんご
9火	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 きれいの天ぷら ほうれん草の菜種和え オレンジ 麦茶 フルーチェ	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草の菜種和え オレンジ くだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋のみそ汁 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 じゃが芋のみそ汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 オレンジ
10水	牛乳 たけのご御飯 けんちん汁 厚揚げのみそ炒め きゅうりとチーズの酢の物 パナナ 牛乳 豆腐団子	人参としいたけの混ぜごはん けんちん汁 豆腐のみそ煮 きゅうりのあえもの パナナ きなこおにぎり	ミルク 人参がゆ 大根のだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮 パナナ	ミルク 人参がゆ 大根のだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮 パナナ
11木	食パン 野菜スープ タンドリーチキン スイートポテト サラダ 洋なし缶 牛乳 じゃこおかかおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏ささみのトマト煮 さつま芋のあえもの くだもの じゃこおかかおにぎり	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 さつま芋のやわらか煮 くだもの	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のトマト煮 さつま芋のやわらか煮 くだもの
12金	牛乳 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 鮭の照り焼き おからサラダ キウイフルーツ 牛乳 あんぱんサンド	ごはん キャベツのみそ汁 鮭のやわらか煮 ブロッコリーとおからのあえもの キウイフルーツ ジャムサンド	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鮭のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 キウイフルーツ
13土	牛乳 豆乳ココア ごはん なすとわかめのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 チンゲン菜の昆布和え いちご 牛乳 パナナハードケーキ	ごはん なすとわかめのみそ汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 チンゲン菜の昆布和え いちご パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ なすのだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のとろとろ煮 いちご	ミルク 五分がゆ なすのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のとろとろ煮 いちご
14日				
15月	牛乳 ごはん 鶏肉ともやしのみそ汁 凍り豆腐のふわふわ煮 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳 スイートポテト	ごはん 鶏肉ともやしのみそ汁 豆腐のたまごとし 切干大根のあえもの オレンジ さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 豆腐の黄身とし きゅうりと人参のやわらか煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮 オレンジ
16火	牛乳 ごはん かぼちゃとねぎのみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ ほうれん草とえのき茸のお浸し りんご 牛乳 豆乳みかんババロア風	ごはん かぼちゃとねぎのみそ汁 白身魚の煮つけ ほうれん草とえのき茸のお浸し りんご くだもの	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 りんご くだもの	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 りんご くだもの

日付	完了期	後期	中期	初期
17水	牛乳 ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 肉じゃが ごぼうとコーンのサラダ もも缶 牛乳 ピザトースト	ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 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 ピザトースト	ミルク 全がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 人参のやわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 人参のやわらか煮 くだもの
18木	牛乳 食パン きのこのスープ ミートローフ キャベツのツナマヨネーズあえ キウイフルーツ 牛乳 おやつお子様スパゲティー	食パン きのこのスープ 鶏団子のトマト煮 キャベツのあえもの キウイフルーツ おやつお子様スパゲティー	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツのとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のトマト煮 キャベツのとろとろ煮 くだもの
19金	牛乳 ごはん おかず汁 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 バナナ 牛乳 ごまドーナツ	ごはん おかず汁 白身魚のやわらか煮 ひじきと大豆の煮物 バナナ ホットケーキ	ミルク 全がゆ なすと豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 大豆と人参のとろとろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ なすと豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 大豆と人参のとろとろ煮 バナナ
20土	牛乳 豆乳ココア 鶏肉の照り焼き丼 玉ねぎとわかめのみそ汁 もやしと小松菜の塩ごまあえ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 芋もち	ごはん 鶏ささみのやわらか煮 玉ねぎとわかめのみそ汁 もやしと小松菜のあえもの ヨーグルト じゃがいもの粉ふき	ミルク 全がゆ 鶏ささみのやわらか煮 玉ねぎのだし汁 もやしと小松菜のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 豆腐のやわらか煮 玉ねぎのだし汁 もやしと小松菜のとろとろ煮 くだもの
21日				
22月	牛乳 ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 とんちゃん焼き きゅうりの華風サラダ パイン缶 牛乳 フルーツ白玉	ごはん 白菜のみそ汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえもの くだもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの
23火	牛乳 ごはん 五目汁 鮭のみそマヨネーズ焼き アスパラサラダ バナナ 牛乳 大学芋	ごはん 五目汁 鮭のみそ煮 アスパラのあえもの バナナ さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鮭のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 バナナ
24水	牛乳 シーフードカレー 白菜のサラダ フルーツポンチ 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	牛乳 ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの くだもの 牛乳 ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 白菜のとろとろ煮 くだもの
25木	牛乳 食パン スープヌードル オムレツのミートソースがけ ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ 牛乳 鮭ごまおにぎり	食パン スープヌードル オムレツのトマトソースがけ ブロッコリーのあえもの オレンジ 鮭おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 玉ねぎと人参の黄身とじ 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 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 オレンジ
26金	牛乳 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 たらこのケチャップあんかけ おくらとちくわの海苔あえ キウイフルーツ 牛乳 ジャムサンド	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ おくらのりあえ キウイフルーツ ジャムサンド	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 くだもの	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 くだもの
27土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 中華風コーンスープ ほうれん草のナムル りんご 牛乳 人参カップケーキ	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 中華風コーンスープ ほうれん草のあえもの りんご 人参ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のそぼろあんかけ 人参のだし汁 ほうれん草のとろとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のやわらか煮 人参のだし汁 ほうれん草のとろとろ煮 りんご
28日				
29月	牛乳 ごはん 切干大根と里芋のみそ汁 鶏つくねのあんかけ 人参シリシリー オレンジ 牛乳 お好み焼き	ごはん 切干大根と里芋のみそ汁 鶏つくねのあんかけ 人参と炒り卵の炒め物 オレンジ キャベツ焼き	ミルク 全がゆ さといものみそ汁 鶏つくねのあんかけ 人参のとろとろ煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ さといものみそ汁 白身魚のあんかけ 人参のとろとろ煮 オレンジ
30火	牛乳 ごはん 豚汁 さばのカレー揚げ キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ 牛乳 オレンジゼリー	ごはん 野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのあえもの 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 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ じゃが芋と玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 バナナ
31水	牛乳 温そうめん 磯辺さつまいも 牛乳フルーツかんとん 牛乳 コーンマヨトースト	温そうめん さつま芋きなこ くだもの コントースト風	ミルク 野菜そうめん さつま芋のやわらか煮 くだもの	ミルク 野菜そうめん さつま芋のやわらか煮 くだもの