



# 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日				
2月	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ マーボー豆腐 春雨サラダ 柿 牛乳 おからドーナツ	ごはん 中華風コーンスープ 豆腐のそぼろあんかけ はるさめのあえもの 柿 おからホットケーキ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりのとろとろ煮 柿	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 柿
3火	牛乳 ごはん 豚汁 白身魚のムニエル キャベツの胡麻マヨネーズあえ パナナ 牛乳 牛乳フルーツかんでん	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 パナナ くだもの	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 パナナ	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 パナナ
4水	牛乳 さばのそぼろご飯 豆腐と大根のすまし汁 なすとひき肉のみそ炒め キウイフルーツ 牛乳 チーズラスク	鶏のそぼろご飯 豆腐と大根のすまし汁 なすと鶏ささ身のみそ煮 キウイフルーツ チーズトースト風	ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 鶏団子のやわらか煮 なすととろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 なすととろとろ煮 くだもの
5木	牛乳 食パン 野菜スープ 煮込みハンバーグ マセド アンサラダ りんご 牛乳 とりそぼろおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のあえもの りんご とりそぼろおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮 りんご	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 豆腐のトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮 りんご
6金	牛乳 ごはん キャベツと豚肉のみそ汁 ししゃものフライ きゅうりの華風サラダ オレンジ 牛乳 おやつスパゲティ	ごはん キャベツのみそ汁 白身魚のパン粉焼き きゅうりのあえもの オレンジ おやつスパゲティ	ミルク 全がゆ キャベツのみそ汁 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 キャベツのみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 オレンジ
7土	牛乳 豆乳ココア ごはん 五目みそ汁 親子煮 白菜ののりあえ パイン缶 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん 五目みそ汁 鶏ささ身の卵とじ 白菜ののりあえ くだもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏ささ身の黄身とじ 白菜のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 白菜のとろとろ煮 くだもの
8日				
9月	〈スポーツの日〉			
10火	牛乳 ごはん どさんこ汁 鮭の照り焼き 小松菜のおかかあえ りんご 牛乳 さつまいもスティック	ごはん どさんこ汁 鮭のやわらか煮 小松菜のおかかあえ りんご さつまいもの甘煮	ミルク 全がゆ じゃが芋のがし汁 鮭のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮 りんご
11水	牛乳 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 切干大根のサラダ キウイフルーツ 牛乳 プリン	ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 豆腐のそぼろあんかけ 切干大根のあえもの キウイフルーツ きなこおにぎり	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりと人参のやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮 くだもの
12木	牛乳 食パン 白菜の豆乳スープ パンプキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ みかん缶 牛乳 白玉団子(あずき)	食パン 白菜の豆乳だし汁 風 パンプキンオムレツ キャベツのあえもの くだもの きなこおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁風 かぼちゃの黄身とじ キャベツのとろとろ煮 くだもの	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁風 白身魚とかぼちゃのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 くだもの
13金	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 さばの塩焼き 五目野菜のみそ煮 パナナ 牛乳 おやつホットドッグ	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 白身魚のやわらか煮 野菜のみそ煮 パナナ ジャムサンド	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 人参のとろとろ煮 パナナ	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 人参のとろとろ煮 パナナ
14土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス 野菜スープ ゆで野菜 フルーツカクテル 牛乳 パナナハードケーキ	ごはん ミルクシュー 野菜スープ ゆで野菜 くだもの パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシュー 野菜のだし汁 キャベツのとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシュー 野菜のだし汁 キャベツのとろとろ煮 くだもの
15日				
16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 洋なし缶 牛乳 ホットケーキ	ごはん はるさめスープ 鶏団子のやわらか煮 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 大根と人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの

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 たらのケチャップあんかけ 納豆あえ りんご 牛乳 オレンジムース	ごはん 大根となめこのみそ汁 白身魚のトマト煮 納豆あえ りんご 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 白身魚のトマト煮 小松菜と人参のやわらか煮 りんご
18水	牛乳 大豆カレーライス 白菜とハムのサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 ジャムサンド	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの ブルーベリーヨーグルト ジャムサンド	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
19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 パスタサラダ オレンジ 牛乳 焼きおにぎり	食パン きのこのスープ キャベツと鶏ささみのトマト煮 パスタのあえもの オレンジ おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 キャベツと鶏ささみのトマト煮 きゅうりと人参のやわらか煮 オレンジ	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 キャベツと白身魚のトマト煮 きゅうりと人参のやわらか煮 オレンジ
20金	牛乳 ごはん けんちん汁 さけの甘みそ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 キウイフルーツ 牛乳 ホットアップルケーキ	ごはん けんちん汁 さけのみそ煮 ひじきとさつま芋の煮物 キウイフルーツ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 さけのやわらか煮 さつま芋のとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 さつま芋のとろとろ煮 くだもの
21土	牛乳 豆乳ココア 中華丼かに豆腐汁 ほうれん草のごま和え バナナ 牛乳 簡単ピザ 	ごはん 豆腐のだし汁 野菜のそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え バナナ ピザ風トースト	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 野菜のそぼろあんかけ ほうれん草のやわらか煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 バナナ
22日				
23月	牛乳 ごはん 白菜と厚揚げのみそ汁 厚焼き卵 れんこんのきんぴら りんご 牛乳 フルーツ白玉	ごはん 白菜のみそ汁 厚焼き卵 人参のやわらか煮 りんご くだもの	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 人参の黄身とじ 人参のやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮 りんご
24火	牛乳 ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 赤魚といんげんの煮つけ 炒り豆腐 もも缶 牛乳 大学芋	ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 白身魚のやわらか煮 炒り豆腐 くだもの さつまいもきな粉	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 豆腐と野菜のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 豆腐と野菜のとろとろ煮 くだもの
25水	牛乳 鮭おにぎり 温そうめん ちくわのごま炒め なし 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	おにぎり 野菜そうめん 白身魚のやわらか煮 なし ホットケーキ	ミルク 野菜そうめん 白身魚のやわらか煮 なし	ミルク 野菜そうめん 白身魚のやわらか煮 なし
26木	牛乳 食パン ミルクスープ チキンのチーズ焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ 牛乳 ぶどうゼリー	食パン ミルクスープ風 鶏ささ身のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの バナナ くだもの	ミルク パンがゆ ミルクスープ風 鶏ささ身のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 バナナ	ミルク パンがゆ ミルクスープ風 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 バナナ
27金	牛乳 ごはん おかず汁 さばのカレー焼き ごぼうとコーンのサラダ オレンジ 牛乳 バターシュガートースト	ごはん おかず汁 白身魚のやわらか煮 ごぼうと人参のあえもの オレンジ ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐となすとだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ 豆腐となすとだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 オレンジ
28土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス マカロニスूप コールスローサラダ フルーチェ 牛乳 人参カップケーキ	ごはん ミルクシチュー マカロニスूप キャベツのあえもの くだもの 人参のホットケーキ 	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 玉ねぎと人参のだし汁 キャベツのあえもの くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 玉ねぎと人参のだし汁 キャベツのあえもの くだもの
29日				
30月	牛乳 ごはん もやしとわかめのみそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草のサラダ 柿 牛乳 チヂミ	ごはん もやしとわかめのみそ汁 鶏団子とじゃが芋の煮物 ほうれん草のあえもの 柿 チヂミ風	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 鶏団子とじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 柿	ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 大豆とじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 柿
31火	牛乳 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 さけのコーンマヨ焼き きゅうりの酢の物 キウイフルーツ 牛乳 かぼちゃケーキ	ごはん 玉ねぎのみそ汁 さけのクリームコーン焼き きゅうりのあえもの キウイフルーツ かぼちゃホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 さけのクリームコーン煮 きゅうりのとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 さけのクリームコーン煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの