



# 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金	牛乳 炊き込み寿司 そうめん汁 えびフライ ウィナー ブロッコリーのマヨネーズあえ いちご 牛乳 カルピスフルーツかんでん	混ぜご飯 そうめん汁 白身魚ののり煮 鶏団子の煮物 ブロッコリーのあえもの いちご おかかおにぎり	ミルク 混ぜごがゆ そうめん汁 白身魚ののり煮 鶏団子の煮物 ブロッコリーのあえもの いちご	ミルク 混ぜがゆ 人参のだし汁 白身魚ののり煮 豆腐の煮物 ブロッコリーのあえもの いちご
2土	牛乳 豆乳ココア 親子丼もやしと油揚げのみそ汁 オレンジ 牛乳 チョコッとフレンチ	ごはん 鶏そぼろの卵とじもやしのみそ汁 オレンジ フレンチトースト	ミルク 全がゆ 鶏そぼろの黄身とじ もやしのだし汁 オレンジ	ミルク 五分为ゆ 豆腐ののり煮 もやしのだし汁 オレンジ
3日				
4月	牛乳 ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 大豆の天ぷら 白菜のじゃこドレッシング 黄桃缶 牛乳 フルーツゼリー	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 白菜のじゃこあえ くだもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 白菜ののり煮 くだもの	ミルク 五分为ゆ じゃが芋のだし汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 白菜ののり煮 くだもの
5火	牛乳 ごはん 五目みそ汁(鶏肉・さといも) 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりの酢の物(しらす・みかん) 洋なし缶 牛乳 さつまいもスティック	ごはん 五目みそ汁 白身魚のやわらか煮 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 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののり煮 くだもの	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののり煮 くだもの
6水	牛乳 ラーメン 鶏のから揚げ フルーツカクテル(キウイ・モモ) 牛乳 ココアプリン	野菜うどん 鶏ささみののり煮 キウイフルーツ 蒸しパン	ミルク 野菜うどん 鶏ささみののり煮 キウイフルーツ	ミルク 野菜うどん 豆腐ののり煮 キウイフルーツ
7木	牛乳 パン きのこのスープ 鶏肉のコーンマヨ焼き(チーズ)ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) りんご 牛乳 簡単ピザ	パン きのこのスープ 鶏ささみのコーン焼き ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) りんご ピザトースト風	ミルク パン粥 玉ねぎと人参のスープ 鶏ささみのコーン煮 ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) りんご	ミルク パン粥 玉ねぎと人参のスープ 白身魚のやわらか煮 ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) りんご
8金	牛乳 ごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 白身魚のきのこ煮 ほうれん草の納豆あえ もも缶 牛乳 パイナップルゼリー	ごはん みそ汁(かぼちゃ) 白身魚のきのこ煮 ほうれん草の納豆あえ フルーツジャムサンド	ごはん みそ汁(かぼちゃ) 白身魚の柔らか煮 ほうれん草の和え物 フルーツ	ごはん かぼちゃのだし汁 白身魚の柔らか煮 ほうれん草の煮物 フルーツ
9土	牛乳 豆乳ココア 中華丼 わかめスープ(はくさい) フルーツカクテル(キウイ・もも) 牛乳 チーズラスク	ごはん わかめスープ 白菜と鶏ささみののり煮 くだもの チーズトースト風	ミルク 全がゆ 白菜と鶏ささみののり煮 キャベツのだし汁 くだもの	ミルク 五分为ゆ 白菜と白身魚ののり煮 キャベツのだし汁 くだもの
10日				
11月	牛乳 ごはん コーンスープ(中華風) なすの麻婆いため 春雨サラダ オレンジ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん コーンスープ 鶏団子のやわらか煮 春雨あえもの オレンジ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりともやしののり煮 オレンジ	ミルク 五分为ゆ 人参のだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりともやしののり煮 オレンジ
12火	牛乳 ごはん おかず汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう バナナ 牛乳 ホットケーキ	ごはん おかず汁 白身魚ののり煮 ごぼうと人参のやわらか煮 バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐となすのだし汁 白身魚ののり煮 人参のやわらか煮 バナナ	ミルク 五分为ゆ 豆腐となすのだし汁 白身魚ののり煮 人参のやわらか煮 バナナ
13水	牛乳 バターチキンカレー きゅうりとコーンのサラダ フルーチェ 牛乳 白玉ぜんざい	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 きな粉おにぎり	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりとコーンのあえもの くだもの	ミルク 五分为ゆ ミルクシチュー きゅうりとコーンのあえもの くだもの
14木	牛乳 パン 白菜の豆乳スープ ナゲット マカロニサラダ(マヨネーズ) オレンジ 牛乳 ごまみそ焼きおにぎり	パン 白菜の豆乳スープ 鶏団子のトマト煮 マカロニのあえもの オレンジ おかかおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳風汁 鶏団子のトマト煮 キャベツと胡瓜ののり煮 オレンジ	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳風汁 豆腐のトマト煮 キャベツと胡瓜ののり煮 オレンジ

日付	完了期	後期	中期	初期
15金	牛乳 おにぎり ポトフ ハンバーグ フライドポテト パスタサラダ バナナ イチゴ牛乳 フルーツサンド	おにぎり 野菜スープ 鶏団子の煮物 じゃが芋ののり煮 パスタサラダ バナナ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 鶏団子の煮物 じゃが芋ののり煮 胡瓜とキャベツの和え物 バナナ	ミルク 五分がゆ 野菜のだし汁 豆腐ののり煮 じゃが芋ののり煮 胡瓜とキャベツの和え物 バナナ
16土	牛乳 豆乳ココア みそ炒め丼 豆腐すまし汁 りんご牛乳 メロンパン	ごはん 鶏ささみのみそ煮 豆腐すまし汁 りんご ジャムサンド	ミルク 全がゆ 鶏ささみののり煮 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚ののり煮 豆腐のだし汁 りんご
17日				
18月	牛乳 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 厚焼き卵(ひじき) 筑前煮 キウイフルーツ 牛乳 フライドポテト	ごはん 白菜のみそ汁 厚焼き卵 ごぼうと人参の煮物 キウイフルーツ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏ささ身の黄身とじ 人参ののり煮 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 人参ののり煮 くだもの
19火	牛乳 ごはん 五目みそ汁(鶏肉・さといも) カレイの天ぷら 炒り豆腐(ちくわひじき) 黄桃缶 牛乳 バナナハードケーキ	ごはん 五目みそ汁 かいのやわらか煮 炒り豆腐 くだもの バナナホットケーキ	ごはん 五目みそ汁 かいのやわらか煮 豆腐ののり煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 白菜と大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 豆腐ののり煮 くだもの
20水				
21木	牛乳 パン 野菜スープ 肉団子の揚げ煮 マセド ワヌサラダ みかん 牛乳 おはぎ	パン 野菜スープ 鶏団子のやわらか煮 じゃがいものあえもの みかん きなこおにぎり	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 じゃがいもののり煮 みかん	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のやわらか煮 じゃがいもののり煮 みかん
22金	牛乳 ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 鮭の照り焼き 切干大根ともやしの炒め物 バナナ 牛乳 オレンジムース	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 鮭の照り焼き風 切干大根ともやしのやわらか煮 バナナ ヨーグルト	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鮭ののり煮 切干大根ともやしのやわらか煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚ののり煮 切干大根ともやしのやわらか煮 バナナ
23土	豆乳ココア 牛乳 ハヤシライス 白菜とハムのサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 ごまトースト	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの ヨーグルト ごまトースト風	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜ののり煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 白菜ののり煮 くだもの
24日				
25月	牛乳 ごはん チンゲン菜ともやしのみそ汁 カレー肉じゃが コロコロサラダ りんご 牛乳 かぼちゃドーナツ	ごはん チンゲン菜ともやしのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 枝豆と人参のあえもの りんご かぼちゃホットケーキ	ミルク 全がゆ チンゲン菜ともやしのだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 枝豆と人参のやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ チンゲン菜ともやしのだし汁 豆腐とじゃが芋ののり煮 枝豆と人参のやわらか煮 りんご
26火	牛乳 ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 さばのごま焼き 五目野菜のみそ煮 オレンジ 牛乳 豆腐団子	ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 白身魚ののり煮 ごぼうと人参のみそ煮 オレンジ きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 白身魚ののり煮 ごぼうと人参のやわらか煮 オレンジ	ミルク 五分がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 白身魚ののり煮 ごぼうと人参のやわらか煮 オレンジ
27水	牛乳 チャーハン(ツナ・ひじき) 中華スープ(チンゲン菜) 小松菜のおかかあえ(カニカマ)みかん缶 牛乳 蒸しパン・コーン	混ぜご飯 スープ 白身魚の柔らか煮 小松菜のおかかあえ フルーツ 蒸しパン・コーン	混ぜ粥 スープ 白身魚の柔らか煮 小松菜のおかかあえ フルーツ	混ぜ粥 だし汁 豆腐の煮物 小松菜の柔らか煮 フルーツ
28木	牛乳 パン マカロニスープ パンプキンオムレツ キャベツのツナマヨあえ もも缶 牛乳 わかめおにぎり	パン マカロニスープ パンプキンオムレツ キャベツのあえもの くだもの わかめおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 かぼちゃの黄身とじ きゅうりののり煮 くだもの	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 かぼちゃと豆腐のやわらか煮 きゅうりののり煮 くだもの
29金	牛乳 ごはん さつま汁(鶏) たらこの磯辺焼き きゅうりの華風サラダ キウイフルーツ 牛乳 バナナスティックパン	ごはん さつま汁 白身魚の磯辺焼き きゅうりのあえもの キウイフルーツ バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののり煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののり煮 くだもの
30土	豆乳ココア 牛乳 カレーライス 白菜とハムのサラダ ヨーグルト(いちごジャム) 牛乳 ホットケーキ	ホワイトシチューライス 白菜とハムのサラダ ヨーグルト(いちごジャム) ホットケーキ	ミルク 全がゆ ホワイトシチュー 白菜とハムのサラダ ヨーグルト	ミルク 五分がゆ ホワイトシチュー 白菜とハムのサラダ くだもの
31日				