



離乳食メニュー



認定こども園

七飯ほんちよう保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1月	牛乳 ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏のから揚げ ゆで野菜 バナナ 牛乳 つぶつぶ人参ゼリー	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏ささ身のパン粉焼き ゆで野菜 バナナ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささ身のやわらか煮 キャベツとブロッコリーのとろとろ煮 バナナ 	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 鶏ささ身のやわらか煮 キャベツとブロッコリーのとろとろ煮 バナナ
2火	牛乳 ごはん チンゲン菜とえのきのみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ いんげんと鶏ささ身のごまあえ りんご 牛乳 フレンチトースト	ごはん チンゲン菜とえのきのみそ汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 りんご フレンチトースト	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 りんご
3水	牛乳 カレーピラフ わかめスープ 洋なし缶 牛乳 パウンドケーキ	ピラフ風混ぜご飯ホワイトソースかけ わかめスープ (キャベツ) くだもの ホットケーキ	ミルク 人参がゆ(全がゆ) キャベツのだし汁 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のとろとろ煮 くだもの	ミルク 人参がゆ(五分がゆ) キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの
4木	牛乳 食パン コーンクリームスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ オレンジ 牛乳 豆乳もち	食パン コーンクリームスープ 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのあえもの オレンジ きなこおにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子のトマト煮 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 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮 オレンジ
5金	牛乳 ごはん 大根となめこのみそ汁 さけのポテトバター焼き 小松菜のおかかあえ キウイフルーツ 牛乳 田舎うどん	ごはん 大根となめこのみそ汁 さけとじゃが芋のやわらか煮 小松菜のおかかあえ キウイフルーツ 野菜うどん	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 さけとじゃが芋のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚とじゃが芋のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮 くだもの
6土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとえのきのみそ汁 バナナ 牛乳 スイートパンプキン	ごはん もやしとえのきのみそ汁 鶏ささ身の卵とじ キャベツのあえもの バナナ かぼちゃの茶巾	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 鶏ささ身の黄身とじ キャベツのとろとろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 バナナ
7日				
8月	牛乳 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 厚揚げの中華煮 白菜のゆかりあえ みかん缶 牛乳 人参のカップケーキ	ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 白菜のおかかあえ くだもの 人参のホットケーキ	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 白菜のやわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 白菜のやわらか煮 くだもの
9火	牛乳 ごはん キャベツと豚肉のみそ汁 さばの照り焼き ひじきとキャベツのサラダ りんご 牛乳 ミルクゼリー(いちご)	ごはん キャベツのみそ汁 白身魚の照り焼き ひじきと玉ねぎのあえもの りんご ジャムサンド	ミルク 五分がゆ キャベツだし汁 白身魚のとろとろ煮 玉ねぎのやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ キャベツだし汁 白身魚のとろとろ煮 玉ねぎのやわらか煮 りんご
10水	牛乳 ケチャップスパゲティー おくらスープ(コーン) キウイフルーツ 牛乳 ラスク・きな粉	ケチャップスパゲティー風 おくらスープ(コーン) キウイフルーツ きなこトースト	ミルク スパゲッティ風うどん おくらスープ キウイフルーツ	ミルク スパゲッティ風うどん 玉ねぎと人参のだし汁 ほうれん草の煮物 くだもの
11木	牛乳 食パン 白菜の豆乳スープ チキンのチーズ焼き マカロニサラダ バナナ 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン 白菜の豆乳スープ 鶏団子のやわらか煮 マカロニのあえもの バナナ 鮭チーズおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳風だし汁 鶏団子のやわらか煮 人参ときゅうりのとろとろ煮 バナナ	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳風だし汁 白身魚のやわらか煮 人参ときゅうりのとろとろ煮 バナナ
12金	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 カレイ五目あんかけ 納豆あえ(もやし・小松菜) オレンジ 牛乳 きな粉ポテト	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 カレイの野菜あんかけ 納豆あえ オレンジ きな粉ポテト	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 もやしと小松菜のとろとろ煮 オレンジ	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 もやしと小松菜のとろとろ煮 オレンジ
13土	豆乳ココア ホワイトシチューライス 野菜スープ フルーツカクテル 牛乳 マカロニのトマト煮	ごはん ミルクシチュー 野菜スープ くだもの マカロニのトマト煮	ミルク 全がゆ ミルクシチュー ほうれん草のだし汁 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー ほうれん草のだし汁 くだもの
14日				

日付	完了期	後期	中期	初期
15月	牛乳 ごはん けんちん汁 豚こま天 キャベツの胡麻マヨあえ キウイフルーツ 牛乳 プリン	ごはん けんちん汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのあえもの キウイフルーツ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 くだもの
16火	牛乳 ごはん 五目みそ汁(鶏肉・里芋) 鮭のごま焼き 炒り豆腐 もも缶 牛乳 バナナハードケーキ	ごはん 五目みそ汁 鮭のやわらか煮 炒り豆腐 くだもの バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜と大根のだし汁 鮭のやわらか煮 豆腐のとろとろ煮 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 豆腐のとろとろ煮 くだもの
17水	牛乳 大豆カレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 さつま芋のきんつば風	ごはん ミルクシチュー きゅうりとコーンのあえもの フルーツヨーグルト さつまいもホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりとコーンのとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりとコーンのとろとろ煮 くだもの
18木	牛乳 食パン 野菜スープ ベーコンオムレツ プロッコ リーのマヨネーズあえ オレン ジ 牛乳 昆布おにぎり	食パン 野菜スープ オムレツ プロッコリーのあえもの オレンジ 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 玉ねぎの黄身とじ プロッコリーのあえもの オレンジ	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 豆腐のとろとろ煮 プロッコリーのあえもの オレンジ
19金	牛乳 ごはん おかず汁 さばの塩焼き 切干大根の旨煮 ひじきふりかけ りんご 牛乳 おやつホットドッグ	ごはん おかず汁 白身魚のやわらか煮 切干大根の煮物 りんご ジャムサンド	ミルク 全がゆ 豆腐となすのだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 りんご	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 人参のとろとろ煮 りんご
20土	牛乳 豆乳ココア キッズビビンバ コーンスープ バナナ 牛乳 クラッカーサンド	キッズビビンバ風そぼろごはん コーンスープ 春雨のあえもの バナナ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 ほうれん草のそぼろあんかけ きゅうりのとろとろ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 きゅうりのとろとろ煮 バナナ
21日				
22月	牛乳 ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 鶏と揚げじゃが芋の煮物 ごぼうとコーンのサラダ オレンジ 牛乳 だら焼き	ごはん 小松菜と玉ねぎのみそ汁 鶏ささ身とじゃが芋の煮物 ごぼうとコーンのあえもの オレンジ ホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 鶏ささ身とじゃが芋のとろとろ 煮 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 大豆とじゃが芋のとろとろ煮 人参のやわらか煮 オレンジ
23火	牛乳 ごはん 豚汁(厚揚げ 白身魚の磯辺焼き 胡瓜の華風サラダ キウイフルーツ 牛乳 ジャムサンド	ごはん 野菜のみそ汁 白身魚の磯辺焼き きゅうりのあえもの キウイフルーツ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの
24水	牛乳 食パン きのこのスープ キャベツと豚肉の重ね蒸し かぼちゃのサラダ パイン缶 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	食パン きのこスープ 鶏団子とキャベツのトマト煮 かぼちゃのあえもの くだもの ホットケーキ	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏団子とキャベツのトマト煮 かぼちゃのとろとろ煮 くだもの	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐とキャベツのトマト煮 かぼちゃのとろとろ煮 くだもの
25木	牛乳 おにぎり ソース焼きそば 焼肉 バナナ 牛乳 芋もち	おにぎり 野菜うどん 鶏団子のやわらか煮 バナナ ふかし芋	ミルク 全がゆ 野菜うどん 鶏団子のやわらか煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 野菜うどん 豆腐のとろとろ煮 バナナ
26金	牛乳 ごはん かき玉汁 鮭の塩焼き じゃが芋きんぴら りんご 牛乳 カルピスゼリー	ごはん 五目かき玉汁 鮭のやわらか煮 じゃが芋きんぴら りんご 蒸しパン	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鮭のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮 りんご	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮 りんご
27土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス コールスローサラダ バナナヨーグルト 牛乳 ジャムサンド	ごはん ミルクシチュー キャベツのあえもの バナナヨーグルト ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツのあえもの バナナ	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー キャベツのあえもの バナナ
28日				
29月				
30火	牛乳 ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 赤魚の幽庵焼き 白あえ(ほうれ ん草) りんご 牛乳 フルー チェ	ごはん かぼちゃと長ねぎのみそ汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草の白あえ りんご ホットケーキ	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草と人参のとろとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草と人参のとろとろ煮 りんご