



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水	牛乳 枝豆とじゃこの御飯 みそ汁(だいこん・なめこ) 厚揚げのそぼろ煮 白菜ののりあえ オレンジ 牛乳 大学かぼちゃ	枝豆とじゃこの御飯 大根となめこのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 白菜ののりあえ オレンジ かぼちゃの茶巾	ミルク 全がゆ(じゃこ・枝豆) 大根のだし汁 豆腐のそぼろ煮 白菜のとろとろ煮 オレンジ 	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のやわらか煮 白菜のとろとろ煮 オレンジ
2木	牛乳 食パン きのこのスープ タンドリーチキン スイートポテトサラダ バナナ 牛乳 おにぎり(じゃこおかか)	食パン きこのスープ 鶏ささ身のとまと煮 さつま芋のあえもの バナナ じゃこおかかおにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 鶏ささ身のトマト煮 さつま芋のやわらか煮 バナナ	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参 のだし汁 白身魚のトマト煮 さつま芋のやわらか煮 バナナ
3金	憲法記念日			
4土	みどりの日			
5日	こどもの日			
6月	振替休日			
7火	牛乳 ごはん 呉汁(大豆・じゃが芋) かわいいの天ぷら 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
8水	牛乳 ごはん みそ汁(こまつな・たまねぎ) 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 みそ汁 豆腐の煮物 ごぼうとコーンの和え物 くだもの ピザトースト ト風	ミルク 全がゆ こまつなのだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ こまつなのだし汁 豆腐のとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮 くだもの
9木	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 洋なし缶 牛乳 納豆巻き	食パン 白菜のミルクスープ 鶏ささみのトマト煮 マカロニの和え物 くだもの 納豆おにぎり	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 鶏ささみのトマト煮 人参のやわらか煮 くだもの	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 白身魚のトマト煮 人参のやわらか煮 くだもの
10金	牛乳 ごはん みそ汁(キャベツ・あげ) 鮭の照り焼き おからサラダ キウイフルーツ 牛乳 あんバターサンド	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
11土	牛乳 豆乳ココア 豚肉のすき焼き風丼 みそ汁(なす・わかめ) いちご 牛乳 バナナハードケーキ	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 チンゲン菜の和え物 いちご バナナホットケーキ	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
12日				
13月	牛乳 ごはん みそ汁(鶏肉・もやし) 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 さつまいもの甘煮	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
14火	牛乳 ごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 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 豆乳みかんパバロア風	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
15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 ホットケーキ	ミルクシチュー 白菜のサラダ バナナ ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜の和え物 バナナ	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 白菜のトロ口煮 バナナ
16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 お子様スパゲティ	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	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 キウイフルーツ
17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
18土	牛乳 豆乳ココア 鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ブルーベリーヨーグルト 牛乳 芋もち(甘辛たれ)	ごはん 鶏ささみのやわらか煮 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 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 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 くだもの
19日				
20月	牛乳 ごはん みそ汁(はくさい・厚揚げ) とんちゃん焼き きゅうりの華風サラダ パイン缶 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	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
21火	牛乳 ごはん 五目汁(鶏肉・里芋) 鮭のみそマヨネーズ焼き アスパラサラダ(ウメ) バナナ 牛乳 マカロニのトマト煮	ごはん 五目汁風 鮭のみそ煮 アスパラのあえもの バナナ マカロニのトマト煮	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
22水	牛乳 温そうめん 磯辺さつまいも 牛乳フルーツかんでん 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 コートトースト風	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
23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
24金	牛乳 ごはん 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) たらけ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 豆腐みそ汁(なめこ・ね ぎ) 白身魚の野菜あんかけ おくらのにらあえ 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
25土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 コーンスープ(中華風) 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風 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
26日				
27月	牛乳 ごはん みそ汁(切干しだいこん・里芋) 鶏つくねのあんかけ 人参シリシリ バナナ 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 バナナ 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 バナナ	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 バナナ
28火	牛乳 ごはん 豚汁(じゃが芋) さばのカレー揚げ キャベツの胡麻マヨネーズあえ もも缶 牛乳 芋もち(きな粉と黒蜜)	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 リンゴ 芋もち	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 リンゴ	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 リンゴ
29水	牛乳 たけのこ御飯 けんちん汁(鶏肉) 厚揚げのみそ炒め 胡瓜とチーズの酢の物 オレンジ 牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	混ぜご飯(人参) けんちん汁風(大根・人参) 鶏ささみの味噌煮 きゅうりの和え物 オレンジ フルーツ	混ぜ粥(人参) けんちん汁風(大根・人参) 鶏ささみの味噌煮 きゅうりのだし煮 オレンジ	混ぜ粥(人参) けんちん汁風(大根・人参) 白身魚のだし煮 きゅうりのだし煮 オレンジ
30木	牛乳 食パン 豆乳スープ(白菜・えのき) ポークチャップ パスタサラダ キウイフルーツ 牛乳 さつま芋のかりんとう	食パン 豆乳スープ風 鶏ささ身のトマト煮 パスタのあえもの キウイフルーツ さつま芋の甘煮	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁 鶏ささ身のトマト煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 白身魚のトマト煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮 キウイフルーツ
31金	牛乳 ごはん おかず汁 さけのポテトコンソメバター焼き 野菜炒め りんご 牛乳 小豆米粉蒸しパン	ごはん おかず汁 さけとじゃが芋のやわらか煮 野菜炒め りんご 米粉蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐となすのだし汁 さけとじゃが芋のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐となすのだし汁 白身魚とじゃが芋のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 りんご