



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木 | 牛乳 食パン 豆乳スープ 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 |
| 2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 |
| 3土 | 牛乳 豆乳ココア ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト(もも) 牛乳 バナナスティックパン | ごはん ミルクシチュー キャベツのあえもの ヨーグルト バナナホットケーキ | ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツのとろとろ煮 ヨーグルト | ミルク 五分がゆ ミルクシチュー キャベツのとろとろ煮 くだもの |
| 4日 | | | | |
| 5月 | 牛乳 ごはん かに豆腐汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のごまサラダ キウイフルーツ 牛乳 おやつ焼きうどん | ごはん 豆腐のだし汁 鶏団子とキャベツのみそ煮 切干大根のあえもの キウイフルーツ おやつ焼きうどん風 | ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子とキャベツのやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮 キウイフルーツ | ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚とキャベツのやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮 くだもの |
| 6火 | 牛乳 ごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) たらの磯辺焼き おからサラダ みかん缶 牛乳 ミルクゼリー(いちご) | ごはん みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) 白身魚の磯辺焼き ブロッコリーのあえもの くだもの ジャムサンド | ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 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 かぼちゃのだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの |
| 7水 | 牛乳 オムライス きのこスープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ 牛乳 ツナサンド | 混ぜご飯 鶏ささみやわらか煮 野菜スープ キャベツのあえもの バナナ ホットケーキ | ミルク 全がゆ 鶏ささみやわらか煮 キャベツのあえもの 玉ねぎのだし汁 バナナ | ミルク 五分がゆ 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 玉ねぎのだし汁 バナナ |
| 8木 | 牛乳 パン・食パン 野菜コーンスープ(チンゲン菜) タンドリーチキン キャベツとウインナーの蒸し煮 りんご 牛乳 ずんだとら焼き | 食パン 野菜コーンスープ(チンゲン菜) 鶏団子のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 りんご きな粉おにぎり | ミルク パンがゆ コーンスープ風だし汁 鶏団子のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 りんご | ミルク パンがゆ コーンスープ風だし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 りんご |
| 9金 | 牛乳 ごはん みそ汁(なす・わかめ) カレーの五目あんかけ 納豆あえ(もやし・こまつな) バナナ 牛乳 ジャムサンド(いちご) | ごはん みそ汁(なす・わかめ) 白身魚の野菜あんかけ 納豆のあえもの バナナ ジャムサンド | ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 もやしとこまつなの やわらか煮 バナナ | ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 もやしとこまつなの やわらか煮 バナナ |
| 10土 | 牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 わかめスープ(じゃがいも) オレンジ 牛乳 ドーナツ・ごま | ごはん わかめスープ 豆腐のそぼろ煮 オレンジ ホットケーキ | ミルク 全がゆ じゃがいものだし汁 豆腐のそぼろ煮 オレンジ | ミルク 五分がゆ じゃがいものだし汁 豆腐のとろとろ煮 オレンジ |
| 11日 | 〈山の日〉 | | | |
| 12月 | 〈振替休日〉 | | | |
| 13火 | 牛乳 ごはん 豚汁(かぼちゃ) 赤魚といんげんの煮つけ ほうれん草のナムル 洋なし缶 牛乳 きな粉ホットケーキ | ごはん かぼちゃのみそ汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のあえもの くだもの きな粉ホットケーキ | ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの | ミルク 五分がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの |
| 14水 | 牛乳 ごはん みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 厚揚げの炒め物 小松菜のしらすサラダ(キャベツ) バナナ 牛乳 かぼちゃのタルト | ごはん みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏ささ身のケチャップ煮 小松菜のあえもの バナナ かぼちゃの茶巾 | ミルク 全がゆ じゃが芋と玉ねぎのだし汁 鶏ささ身のケチャップ煮 小松菜のとろとろ煮 バナナ | ミルク 五分がゆ じゃが芋と玉ねぎのだし汁 白身魚のケチャップ煮 小松菜のとろとろ煮 バナナ |
| 15木 | 牛乳 パン・食パン 白菜の豆乳スープ ポテトのキャベツ焼き(えび) ブロッコリーのミモザサラダ もも缶 牛乳 おにぎり(さけわかめ・ごま) | 食パン 白菜の豆乳スープ キャベツと鶏ささ身のトマト煮 ブロッコリーのあえもの バナナ 鮭おにぎり | ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁風 キャベツと鶏ささ身のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮 バナナ | ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁風 キャベツと白身魚のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮 バナナ |



| 日付 | 完了期 | 後期 | 中期 | 初期 |
|-----|---|--|---|--|
| 16金 | 牛乳 ひじきの炊き込み御飯 みそ汁(こまつな・たまねぎ) さばの塩焼き 筑前煮 オレンジ 牛乳 さつま芋チップ | 混ぜごはん(鶏とひじき) みそ汁(小松菜・玉ねぎ) 白身魚のとろとろ煮 ごぼうと人参のやわらか煮 オレンジ さつま芋甘煮 | ミルク 全がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 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 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 オレンジ |
| 17土 | 牛乳 豆乳ココア 中華丼(はくさい) のりマヨサラダ フルーツカクテル 牛乳 トマトのイタリアンソテー | ごはん 野菜のあんかけ キャベツのあえもの くだもの トマトのイタリアンソテー風 | ミルク 全がゆ 野菜のあんかけ キャベツのやわらか煮 くだもの | ミルク 五分がゆ 野菜のあんかけ キャベツのやわらか煮 くだもの |
| 18日 | | | | |
| 19月 | 牛乳 ごはん みそ汁(切干大根・里芋) 肉豆腐 コロコロサラダ りんご 牛乳 和風やさい蒸しパン | ごはん みそ汁(切干大根・里芋) 豆腐のそぼろあんかけ 枝豆とごぼうのあえもの りんご 蒸しパン | ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐のそぼろあんかけ 枝豆と人参のとろとろ煮 りんご | ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のやわらか煮 枝豆と人参のとろとろ煮 りんご |
| 20火 | 牛乳 ごはん みそ汁(チンゲン菜・えのき) さけの竜田揚げ きゅうりの黒ごまサラダ キウイフルーツ 牛乳 お好み焼き(えび) | ごはん みそ汁(チンゲン菜・えのき) さけのやわらか煮 きゅうりのあえもの キウイフルーツ キャベツのお好み焼き風 | ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 さけのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 キウイフルーツ | ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし汁 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 |
| 21水 | 牛乳 シーフードカレー ごぼうとコーンのサラダ(ごま) フルーツのゼリーがけ(もも) 牛乳 トースト(じゃこ) | 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 じゃこトースト風 | ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりとコーンのやわらか煮 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やわらか煮 くだもの |
| 22木 | 牛乳パン・食パン 野菜スープ ハンバーグ(煮込み) パスタサラダ オレンジ 牛乳 黒みつときなこのミルクプリン | 食パン 野菜スープ 鶏ささ身のトマト煮 パスタのあえもの オレンジ きなこおにぎり | ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏ささ身のトマト煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮 オレンジ | ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のトマト煮 キャベツときゅうりのとろとろ煮 オレンジ |
| 23金 | 牛乳 ごはん みそ汁(キャベツ・豚肉) 赤魚五目あんかけ ほうれん草と豆腐のごま和え バナナ 牛乳 フルーツサンド | ごはん みそ汁(キャベツ・豚肉) 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のあえもの バナナ ジャムサンド | ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 バナナ | ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 バナナ |
| 24土 | 牛乳 豆乳ココア タコライス キャベツのツナマヨネーズあえ ヨーグルト(いちごジャム) 牛乳 豆乳もち・小 | タコライス風 キャベツのあえもの いちごヨーグルト きなこおにぎり | ミルク 全がゆ 鶏団子のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 ヨーグルト | ミルク 五分がゆ 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 くだもの |
| 25日 | | | | |
| 26月 | 牛乳 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 肉じゃが ひじきとほうれん草のサラダ オレンジ 牛乳 チーズボール | ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のあえもの オレンジ チーズホットケーキ | ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のやわらか煮 オレンジ | ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 オレンジ |
| 27火 | 牛乳 ごはん 五目汁(さといも・だいこん) さばのみそ煮 いんげんの煮 浸し バナナ 牛乳 牛乳フルーツかてん(もも) | ごはん 五目汁 白身魚のみそ煮 いんげんと人参あえ りんご ジャムサンド | ミルク 全がゆ 大根と豆腐のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 りんご くだもの | ミルク 五分がゆ 大根と豆腐のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 りんご くだもの |
| 28水 | 牛乳 冷たいそうめん さつまいも海苔ごま揚げ すいか 牛乳 アイスクリーム | そうめん さつまいもの甘煮 すいか ホットケーキ | ミルク そうめん さつまいものやわらか煮 すいか | ミルク そうめん さつまいもの柔らか煮 すいか |
| 29木 | 牛乳 パン・食パン マカロニスープ ナゲット(豆腐・むね肉) ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) パン缶 牛乳 おにぎり(昆布) | 食パン マカロニスープ 鶏団子のトマト煮 ゆで野菜 バナナ おにぎり(昆布) | ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮 バナナ | ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮 バナナ |
| 30金 | 牛乳 ごはん みそ汁(里芋・きぬさや) ししゃものフライ 小松菜のサラダ オレンジ 牛乳 ちくわパントースト | ごはん みそ汁(里芋・きぬさや) 白さ魚のやわらか煮 小松菜のあえもの オレンジ ジャムパン | ミルク 全がゆ 里芋のだし汁 白さ魚のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮 オレンジ | ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白さ魚のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮 オレンジ |
| 31土 | 牛乳 豆乳ココア 豚丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) キウイフルーツ 牛乳 アップルゼリー(ゼラチン) | ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 白身魚のとろとろ煮 キウイフルーツ くだもの | ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 キウイフルーツ | ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 くだもの |

