



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土	牛乳 豆乳ココア ヤシライス 野菜スープ キウイフルーツ 牛乳 おやつホットドッグ	ごはん ルクシチュー 野菜スープ だもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツのだし汁 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー キャベツのだし汁 くだもの
2日				
3月	牛乳 ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 のりマヨサラダ りんご 牛乳 鬼まんじゅう	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鶏団子と白菜のとろとろ煮 キャベツのあえもの りんご さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ もやしのだし汁 鶏団子と白菜のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ もやしのだし汁 豆腐と白菜のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 りんご
4火	牛乳 ご飯 みそ汁(じゃが芋・きぬさや) 赤魚とごぼうの煮つけ ほうれん草の白和え オレンジ 牛乳	ご飯 みそ汁(じゃが芋・きぬさや) 白身魚のやわらか煮 ほうれん草の白和え オレンジ	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 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 じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 オレンジ
5水	牛乳 キンパ風混ぜご飯 わかめスープ きゅうりの中華風サラダ パイン缶 牛乳	キンパ風混ぜご飯 わかめスープ きゅうりのあえもの くだもの	キンパ風混ぜ粥 キャベツだし汁 きゅうりのとろとろ煮煮 くだもの	キンパ風混ぜ粥 キャベツのだし汁 きゅうりのとろとろ煮煮 くだもの
6木	牛乳 食パン きのこのスープ 野菜メンチかつ ゆで野菜 パナナ 牛乳 焼きおにぎり	食パン きのこのスープ 鶏ささ身のトマト煮 ゆで野菜 パナナ おにぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 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 パナナ	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツとブロッコリーのとろとろ煮 パナナ
7金	牛乳 ご飯 豚汁 白身魚のチーズ焼き 小松菜のサラダ キウイフルーツ 牛乳 バターシュガートースト	ご飯 野菜のみそ汁 白身魚のパン粉焼き 小松菜のあえもの くだもの 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 小松菜のやわらか煮 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 小松菜のやわらか煮 くだもの
8土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 みそ汁(なす・玉ねぎ) オレンジ 牛乳 パウンドケーキ	親子丼風 みそ汁(なす・玉ねぎ) オレンジ ホットケーキ	全粥 鶏ささみの煮物 みそ汁(なす・玉ねぎ) オレンジ	五分がゆ 鶏ささみの煮物 みそ汁(なす・玉ねぎ) オレンジ
9日				
10月	牛乳 ご飯 みそ汁(さつま芋・長ねぎ) 豆腐の野菜そぼろ煮 白菜とツナのごま和え みかん缶 牛乳	ご飯 みそ汁(さつま芋・長ねぎ) 豆腐の野菜そぼろ煮 白菜のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 豆腐の野菜そぼろ煮 白菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつま芋のだし汁 豆腐のやわらか煮 白菜のとろとろ煮
11火	〈建国記念の日〉			
12水	牛乳 ご飯 みそ汁(だいこん・なめこ) 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のおかか和え キウイフルーツ	ご飯 みそ汁(大根・なめこ) 豆腐のみそ煮 ほうれん草のおかか和え くだもの	ミルク 全がゆ 大根のみそ汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの	ミルク 五分がゆ 大根のみそ汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの
13木	牛乳 食パン 白菜の豆乳スープ ポークチャップ スイートポテトサラダ	食パン 白菜の豆乳スープ 鶏団子のトマト煮 さつま芋のあえもの	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳風だし汁 鶏団子のトマト煮 さつま芋のとろとろ煮	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳風だし汁 白身魚のトマト煮 さつま芋のとろとろ煮
14金	牛乳 ご飯 五目汁(さといも・だいこん) さばと玉ねぎのみそ煮 ひじきとほうれん草のサラダ りんご 牛乳	ご飯 五目汁 白身魚と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草のあえもの りんご	ミルク 全がゆ 豆腐と大根のみそ汁 白身魚と玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐と大根のみそ汁 白身魚と玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 りんご

日付	完了期	後期	中期	初期
15土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 わかめスープ フルーツカクテル 牛乳 じゃこトースト	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ わかめスープ くだもの じゃこトースト風	ミルク 全がゆ 豆腐のそぼろあんかけ キャベツのだし汁 くだもの 	ミルク 五分かゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁 くだもの
16日				
17月	牛乳 ご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 肉じゃが はるさめの酢の物 キウイフルーツ 牛乳 台湾カステラ	ご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 鶏ささ身とじゃが芋の煮物 はるさめのあえもの くだもの 台湾カステラ風	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 鶏ささ身とじゃが芋のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分かゆ チンゲン菜のだし汁 豆腐じゃが芋のやわらか煮 きゅうりと人参のとろとろ煮 くだもの
18火	牛乳 ご飯 おかず汁 たらのけチャップあんかけ 納豆あえ オレンジ 牛乳 肉まん風蒸しパン	ご飯 おかず汁 白身魚の野菜あんかけ 納豆あえ オレンジ 蒸しパン	ミルク 全がゆ なすと豆腐のだし汁 白身魚のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分かゆ なすと豆腐のだし汁 白身魚のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮
19水	牛乳 カレーライス きゅうりとコーンのサラダ バナナ ココアホットケーキ	ホワイトシチューライス きゅうりのあえもの バナナ ホットケーキ	ホワイトシチューライス きゅうりのとろとろ煮 バナナ ホットケーキ	ホワイトシチューライス きゅうりのとろとろ煮 バナナ ホットケーキ
20木	牛乳 パン・食パン オムレツのミートソースがけ 野菜スープ ブロッコリーのマヨネーズあえ りんご 牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 食パン 野菜スープ オムレツのトマトソースがけ ブロッコリーのあえもの りんご おにぎり	牛乳 食パン 野菜スープ オムレツのトマトソースがけ ブロッコリーのあえもの りんご おにぎり	ミルク パンがゆ 野菜スープ 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 りんご
21金	牛乳 ご飯 みそ汁(白菜・油あげ) さけのコーンチーズマヨ焼き ひじきと大豆の炒り煮 もも缶 牛乳 マーラーカオ	ご飯 白菜のみそ汁 さけのやわらか煮 大豆と人参の煮物 オレンジ 蒸しパン	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 さけのやわらか煮 大豆と人参のとろとろ煮 オレンジ	ミルク 五分かゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 大豆と人参のとろとろ煮 オレンジ
22土	牛乳 豆乳ココア 鶏肉の照り焼き丼 小松菜のおかかあえ みかんヨーグルト 牛乳 ブルーベリージャムサンド	ごはん 鶏団子のやわらか煮 小松菜のおかかあえ バナナヨーグルト ジャムサンド	ミルク 全がゆ 鶏団子のやわらか煮 小松菜のおかかあえ バナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐のやわらか煮 キャベツのあえもの バナナ
23日	〈天皇誕生日〉			
24月	〈振替休日〉			
25火	牛乳 ご飯 みそ汁(切干大根・かぼちゃ) さばのかば焼き ごぼうとコーンのサラダ キウイフルーツ	ご飯 みそ汁(切干大根・かぼちゃ) 白身魚のとろとろ煮 ごぼうと人参のやわらか煮 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 人参のやわらか煮	ミルク 五分かゆ かぼちゃのだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮
26水	牛乳 けんちんうどん ちくわの二色焼き フルーツポンチ 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	野菜うどん 白身魚のやわらか煮 くだもの ジャムサンド	ミルク 野菜うどん 白身魚のやわらか煮 くだもの	ミルク 野菜うどん 白身魚のやわらか煮 くだもの
27木	牛乳 食パン マカロニスープ チキンのチーズ焼き ポテトサラダ オレンジ 牛乳 昆布おにぎり	食パン マカロニスープ 鶏団子のやわらか煮 じゃが芋のあえもの 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 鶏団子のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮 オレンジ	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮 オレンジ
28金	牛乳 ご飯 豆腐みそ汁 さけのムニエル キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ 牛乳	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 さけのやわらか煮 キャベツのあえもの バナナ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 さけのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし汁 さけのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮