



離乳食メニュー

七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1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 パウンドケーキ	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの ヨーグルト ホットケーキ	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 五感がゆ ミルクシチュー 白菜ののり煮 くだもの
2日				
3月	牛乳 炊き込み寿司 そうめん汁 えびフライ ウインナー ブロッコリーのマヨネーズあえ みかん 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 みかん おにぎり	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 みかん	混ぜご飯 そうめん汁 白身魚ののり煮 豆腐の煮物 ブロッコリーのあえもの みかん
4火	牛乳 ごはん 五目みそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ きゅうりの酢の物 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
5水	ツナとひじきのチャーハン 中華スープ 牛乳 小松菜のおかかあえ バナナ 牛乳 コーンマフィン	混ぜご飯 スープ 白身魚の柔らか煮 小松菜のおかかあえ くだもの コーン蒸しパン	混ぜ粥 スープ 白身魚の柔らか煮 小松菜のおかかあえ くだもの	混ぜ粥 だし汁 豆腐の煮物 小松菜の柔らか煮 くだもの
6木	牛乳 パン・食パン きのこのスープ 鶏肉のコーンチーズマヨ焼き ゆで野菜 りんご 牛乳 おやつ焼きそば	パン・食パン きのこのスープ 鶏ささみのコーン焼き ゆで野菜 りんご 野菜うどん	パン・食パン 玉ねぎと人参のスープ 鶏ささみのコーン煮 ゆで野菜 りんご	パン・食パン 玉ねぎと人参のスープ 鶏ささみのコーン煮 ゆで野菜 りんご
7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 オレンジ 牛乳 パイナップルゼリー	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 くだもの 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 くだもの	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 くだもの
8土	牛乳 豆乳ココア 中華丼 わかめスープ フルーツカクテル 牛乳 もものフルーチェ	ごはん 白菜と鶏ささみののり煮 わかめスープ くだもの フルーチェ	ミルク 全がゆ 白菜と鶏ささみののり煮 キャベツの大汁 くだもの	ミルク 五感がゆ 白菜と白身魚ののり煮 キャベツの大汁 くだもの
9日				
10月	牛乳、ごはん 中華風コーンスープ なすの麻婆いため 春雨サラダ オレンジ 牛乳 チョコッとフレンチ	ごはん コーンスープ なすの麻婆いため 春雨サラダ オレンジ フレンチトースト	ごはん コーンスープ なすの麻婆いため 胡瓜の和え物 オレンジ	ごはん だし汁 豆腐のだし煮 胡瓜の煮物 オレンジ
11火	牛乳 ごはん おかず汁 さばの生姜煮 きんぴらごぼう バナナ 牛乳 きな粉ホットケーキ	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 五感がゆ 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
12水	牛乳 ごはん みそ汁(こまつな・たまねぎ) カレー肉じゃが ほうれん草のサラダ キウイフルーツ 牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	ごはん みそ汁(こまつな・たまねぎ) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 くだもの ヨーグルト	ミルク 全粥 みそ汁(こまつな・たまねぎ) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 くだもの	ミルク 全粥 みそ汁(こまつな・たまねぎ) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 くだもの
13木	牛乳 食パン 白菜の豆乳スープ ナゲット パスタサラダ オレンジ 牛乳 ごまみそ焼きおにぎり	食パン 白菜の豆乳スープ 鶏団子のトマト煮 パスタのあえもの 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 キャベツときゅうりののり煮 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 キャベツときゅうりののり煮 オレンジ
14金	牛乳 ナポリタン コーンスープ 鶏のから揚げ フライドポテト ブロッコリーのごまあえ バナナ いちごミルク フルーツサンド	ナポリタン風うどん コーンスープ 鶏ささみの柔らか煮 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのごまあえ バナナ ジャムサンド	ミルク ナポリタン風うどん 玉ねぎとコーンのだし汁 鶏ささみの柔らか煮 じゃが芋の煮物 ブロッコリーののり煮 バナナ	ミルク ナポリタン風うどん 玉ねぎとコーンのだし汁 豆腐の柔らか煮 じゃが芋の煮物 ブロッコリーののり煮 バナナ

日付	完了期	後期	中期	初期
15土	牛乳 豆乳ココア みそ炒め丼 豆腐すまし汁 パイン缶 牛乳 ハムサンド	ごはん 鶏ささみのみそ煮 豆腐すまし汁 くだもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 鶏ささみのとろとろ煮 豆腐のだし汁 くだもの	ミルク 五分かゆ 白身魚のとろとろ煮 豆腐のだし汁 くだもの
16日				
17月	牛乳 ごはん みそ汁(白菜・油揚げ) ひじきの厚焼き卵 筑前煮 キウイフルーツ 牛乳 あげいも	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 人参のとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分かゆ 白菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 くだもの
18火	牛乳 ごはん 五目みそ汁 カレイの天ぷら 炒り豆腐 洋なし缶 牛乳 チーズラスク	ごはん 五目みそ汁 かれいのやわらか煮 炒り豆腐 くだもの チーズトースト風	ごはん 五目みそ汁 かれいのやわらか煮 炒り豆腐 くだもの	ミルク 五分かゆ 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
19水	牛乳 みそラーメン 鶏のから揚げ ブロッコリーのミモザサラダ みかん 牛乳 ココアプリン	野菜うどん 鶏ささみの煮物 ブロッコリーのあえもの みかん きなこおにぎり	ミルク 野菜うどん 鶏ささみの煮物 ブロッコリーのとろとろ煮 みかん	ミルク 野菜うどん 鶏ささみの煮物 ブロッコリーのとろとろ煮 みかん
20木	〈春分の日〉			
21金	牛乳 ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭の照り焼き パナナ 切干大根ともやしの炒め物 牛乳 オレンジゼリー	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭の照り焼き風 切干大根ともやしのやわらか煮 パナナ オレンジゼリー	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鮭のとろとろ煮 切干大根ともやしのやわらか煮 パナナ	ミルク 五分かゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のとろとろ煮 切干大根ともやしのやわらか煮 パナナ
22土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 みそ汁(もやし・あげ) キウイフルーツ 牛乳 ごまトースト	ごはん 鶏そぼろの卵とじ もやしのみそ汁 オレンジ ごまトースト	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 五分かゆ 豆腐のとろとろ煮 もやしのだし汁 オレンジ
23日				
24月	牛乳 ごはん みそ汁(チンゲン菜・もやし) 肉じゃが コロコロサラダ パナナ 牛乳 あんまん風蒸しパン	ごはん みそ汁(チンゲン菜・もやし) ささみ肉じゃが風煮物 枝豆と人参のあえもの パナナ 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 ささみ肉じゃが風煮物 枝豆と人参のやわらか煮 パナナ	ミルク 五分かゆ チンゲン菜ともやしのだし汁 豆腐の煮物 枝豆と人参のやわらか煮 パナナ
25火	牛乳 ごはん みそ汁(小松菜・玉ねぎ) さばのごま焼き 五日野菜のみそ煮 オレンジ 牛乳 きな粉あげぱん	ごはん 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 白身魚のとろとろ煮 ごぼうと人参のやわらか煮 オレンジ	ミルク 五分かゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 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
26水	牛乳 バターチキンカレー きゅうりとコーンのサラダ ヨーグルトあえ 牛乳 ピザトースト	ごはん ミルクシチュー きゅうりとコーンのあえもの ヨーグルトあえ 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あえもの ヨーグルトあえ	ミルク 五分かゆ ミルクシチュー きゅうりとコーンのあえもの ヨーグルトあえ
27木	牛乳 パン・食パン 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ネーズあえ みかん缶 牛乳 わかめおにぎり	食パン 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 きゅうりのとろとろ煮 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 きゅうりのとろとろ煮 くだもの
28金	牛乳 ごはん さつま汁 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 チーズカップケーキ	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 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 きゅうりのとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 五分かゆ さつま芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの
29土	牛乳 豆乳ココア カレーライス 白菜とハムのサラダ いちごジャムヨーグルト 牛乳 パナナスティックパン	ホワイトシチューライス 白菜とハムのサラダ いちごジャム ヨーグルト パナナホットケーキ	ホワイトシチューライス 白菜とハムのサラダ いちごジャムヨーグルト	ホワイトシチューライス 白菜とハムのサラダ くだもの
30日				
31月	牛乳 ごはん みそ汁(じゃが芋・きぬさや) 大豆の天ぷら 白菜のじゃこドレッシング もも缶 牛乳 フルーツゼリー	ごはん みそ汁(じゃが芋・きぬさや) 大豆と玉ねぎのやわらか煮 白菜のじゃこあえ キウイフルーツ くだもの	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 白菜のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分かゆ じゃが芋のだし汁 大豆と玉ねぎのやわらか煮 白菜のとろとろ煮 くだもの