



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火	牛乳 ごはん みそ汁(チンゲン菜・えのき) 赤魚とごぼうの煮つけ いんげんと鶏ささ身のごまあえ バナナ 牛乳 きなこ豆乳のフレンチトースト	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 バナナ 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 バナナ	ミルク 10倍がゆ 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 バナナ
2水	牛乳 カレーピラフ(ホワイトソースかけ) わかめスープ 洋なし缶 牛乳 いちごパウンドケーキ	ピラフ風混ぜご飯 ホワイトソースかけ わかめスープ くだもの 米粉のパンケーキ	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(10倍がゆ) 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
3木	牛乳 パン・食パン コーンクリームスープ ハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ オレンジ 牛乳 きつねおにぎり	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 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
4金	牛乳 ごはん みそ汁(だいこん・なめこ) 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 おやつ焼きうどん	軟飯 みそ汁(大根・なめこ) 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 10倍がゆ 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
5土	牛乳 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 バナナハードケーキ	軟飯 ミルクシチュー 野菜スープ くだもの バナナパンケーキ	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 10倍がゆ ミルクシチュー ほうれん草のだし汁 くだもの
6日				
7月	牛乳 ごはん みそ汁(さつまいも・わかめ) 厚揚げの中華煮 白菜のじゃこドレッシング みかん缶 牛乳 人参カップケーキ	軟飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) 豆腐と野菜のとろとろ煮 白菜のおかかあえ くだもの 人参パンケーキ	ミルク 全がゆ さつまいものだし汁 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 10倍がゆ さつまいものだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 白菜のやわらか煮 くだもの
8火	牛乳 ごはん ほっけの照り焼き みそ汁(キャベツ・豚肉) ひじきとほうれん草のサラダ キウイフルーツ 牛乳 白桃ババロア	軟飯 キャベツのみそ汁 白身魚の照り焼き ひじきとほうれん草のあえもの キウイフルーツ くだもの	ミルク 全がゆ キャベツだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ キャベツだし汁 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの
9水	牛乳 マーボーラーメン ほうれん草のナムル パイン缶 牛乳 芋もち	マーボー風うどん ほうれん草のあえもの くだもの おにぎり	ミルク 野菜うどん ほうれん草のとろとろ煮 くだもの	ミルク 野菜うどん ほうれん草のとろとろ煮 くだもの
10木	牛乳 パン・食パン 白菜の豆乳スープ タンドリーチキン マカロニサラダ もも缶 牛乳 きな粉パウンドケーキ	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 くだもの 米粉のパンケーキ	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 くだもの	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 くだもの
11金	牛乳 ごはん みそ汁(なす・玉ねぎ) カレイ五目あんかけ 納豆あえ オレンジ 牛乳 のり塩ポテト	軟飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) カレイの野菜あんかけ 納豆あえ オレンジ じゃがいも煮	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 小松菜のとろとろ煮 オレンジ	ミルク 10倍がゆ なすと玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮 オレンジ
12土	牛乳 豆乳ココア 鶏肉の味噌だれ丼 みそ汁(もやし・えのき) バナナ 牛乳 スイートパンプキン	軟飯 みそ汁(もやし・えのき) 鶏ささ身の煮物 バナナ かぼちゃの茶巾	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 鶏ささ身の煮物 バナナ	ミルク 10倍がゆ かぼちゃのだし汁 豆腐のやわらか煮 バナナ
13日				

日付	完了期	後期	中期	初期
14月	牛乳 ごはん けんちん汁 豚こま天 キャベツの胡麻マヨネーズあえ キウイフルーツ 牛乳 ピザまん風蒸しパン	軟飯 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 ピザまん風蒸しパン	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 10倍がゆ 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
15火	牛乳 ごはん 五目みそ汁(鶏肉・さといも) 鮭のごま焼き 炒り豆腐 もも缶 牛乳 マカロニのトマト煮	軟飯 五目みそ汁 鮭のやわらか煮 炒り豆腐 くだもの マカロニのトマト煮	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 10倍がゆ 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
16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 さつまいも蒸しパン	軟飯 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 さつまいも蒸しパン	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 10倍がゆ 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
17木	牛乳 食パン 野菜スープ ベーコンオムレツ ブ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 ブ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 玉ねぎのとろとろ煮 ブ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 ブロッコリーのあえもの オレンジ
18金	牛乳 ごはん おかず汁 さばの塩焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 もも缶 牛乳 ホットドッグ	軟飯 おかず汁 白身魚のやわらか煮 切干大根の煮物 くだもの 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 くだもの	ミルク 10倍がゆ 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 くだもの
19土	牛乳 豆乳ココア キッズビビンバ 中華風コーンスープ 春雨サラダ バナナ 牛乳 クラッカーサンド	ピ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 10倍がゆ 人参のだし汁 きゅうりのとろとろ煮 バナナ
20日				
21月	牛乳 ごはん みそ汁(こまつな・たまねぎ) 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 じゃが芋焼き	軟飯 みそ汁(こまつな・たまねぎ) 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 米粉のパンケーキ	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 10倍がゆ 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
22火	牛乳 ごはん 豚汁 白身魚の磯辺焼き きゅうりの華風サラダ バナナ 牛乳 ツナパン	軟飯 野菜のみそ汁 白身魚の磯辺焼き きゅうりのあえもの バナナ 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 バナナ	ミルク 10倍がゆ 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 バナナ
23水	牛乳 和風スパゲティ おくらスープ キウイフルーツ 牛乳 きな粉ラスク	和風スパゲティ風 おくらスープ キウイフルーツ きなこトースト	ミルク スパゲティ風うどん おくらスープ キウイフルーツ	ミルク スパゲティ風うどん 玉ねぎと人参のだし汁 ほうれん草の煮物 キウイフルーツ
24木	牛乳 おにぎり ソース焼きそば 豚肉の焼肉 バナナ 牛乳 プリン	おにぎり 野菜うどん 鶏団子のやわらか煮 バナナ ジャムサンド	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 10倍がゆ 野菜うどん 豆腐のとろとろ煮 バナナ
25金	牛乳 ごはん かき玉汁 ほっけの塩焼き じゃが芋きんぴら パイン缶 牛乳 チヂミ	軟飯 かき玉汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋きんぴら くだもの おにぎり	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 くだもの	ミルク 10倍がゆ 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 くだもの
26土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス 小松菜のごま和え バナナヨーグルト 牛乳 ブルーベリージャムサンド	軟飯 ミルクシチュー こまつなのあえもの 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 こまつなのあえもの バナナ	ミルク 10倍がゆ ミルクシチュー こまつなのあえもの バナナ
27日				
28月	牛乳 ごはん 豆腐みそ汁 鶏のから揚げ ゆで野菜 キウイフルーツ 牛乳 つぶつぶオレンジゼリー	軟飯 豆腐のみそ汁 鶏ささ身のパン粉焼き ゆで野菜 キウイフルーツ くだもの	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 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 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 くだもの
29火	〈昭和の日〉			
30水	牛乳 ひじきごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) さけの竜田揚げ ほうれん草の白和え 洋なし缶 牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 白身魚のやわらか煮 ほうれん草の白あえ くだもの スフレチーズケーキ	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 くだもの	ミルク 10倍がゆ 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 くだもの