



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金	牛乳 ごはん おかず汁 さけのしょうゆ焼き 野菜炒め オレンジ 牛乳 アップルゼリー	軟飯 おかず汁 さけのやわらか煮 野菜炒め オレンジ わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐となすのだし汁 さけのやわらか煮 キャベツののり煮 オレンジ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 キャベツののり煮 オレンジ
2土	牛乳 豆乳ココア カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト 牛乳 ココアシガートースト	軟飯 ミルクシチュー キャベツのあえもの ヨーグルト シガートースト	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツののり煮 ヨーグルト	ミルク 10倍がゆ ミルクシチュー キャベツののり煮 くだもの
3日				
4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 パイン缶 牛乳 おやつ焼きうどん	軟飯 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 くだもの 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 きゅうりと人参ののり煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚とキャベツのやわらか煮 きゅうりと人参ののり煮 くだもの
5火	牛乳 ごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ほっけのバター醤油焼き おからサラダ みかん缶 牛乳 サーターアングラー	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの くだもの 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 白身魚ののり煮 ブロッコリーのやわらか煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚ののり煮 ほうれん草ののり煮 くだもの
6水	牛乳 ひじきの炊き込み御飯 きのこのみそ汁 キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ 牛乳 いちごバナナコッタ	混ぜご飯 きのこのみそ汁 鶏ささみやわらか煮 キャベツのあえもの バナナ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみやわらか煮 キャベツのあえもの バナナ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 キャベツののり煮 バナナ
7木	牛乳 パン・食パン 野菜コーンスープ タンドリーチキン キャベツとウインナーの蒸し煮 もも缶 牛乳 さけわかめおにぎり	食パン 野菜コーンスープ 鶏ささみのトマト煮 キャベツののり煮 くだもの さけわかめおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜のだし汁 鶏ささみのトマト煮 キャベツののり煮 くだもの	ミルク パンがゆ 白身魚のやわらか煮 キャベツののり煮 くだもの
8金	牛乳 ごはん みそ汁(はくさい・油あげ) かれの磯辺焼き 納豆あえ キウイフルーツ 牛乳 プリン	軟飯 みそ汁(はくさい・油あげ) かれのやわらか煮 納豆あえ キウイフルーツ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 白菜のみそ汁 かれのやわらか煮 小松菜ののり煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ かれのやわらか煮 納豆あえ 小松菜ののり煮 キウイフルーツ
9土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐丼 わかめスープ オレンジ きな粉ホットケーキ	軟飯 わかめスープ 鶏団子のやわらか煮 オレンジ きな粉おにぎり	ミルク 全がゆ じゃがいものだし汁 鶏団子のやわらか煮 オレンジ	ミルク 10倍がゆ 豆腐のやわらか煮 じゃがいもののり煮 オレンジ
10日				
11月	〈山の日〉			
12火	牛乳 ごはん 豚汁 赤魚五目あんかけ ほうれん草のナムル 洋なし缶 牛乳 お好み焼き	軟飯 かぼちゃのみそ汁 白身魚のあんかけ ほうれん草のあえもの くだもの キャベツのお好み焼き風	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 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの
13水	牛乳 冷たいそうめん 昆布おにぎり バナナ 牛乳 フルーチェ	軟飯 そうめん バナナ ジャムサンド	ミルク 全がゆ そうめん バナナ	ミルク 10倍がゆ そうめん バナナ
14木	牛乳 パン・食パン 白菜の豆乳スープ チキンのチーズ焼き ブロッコリーのミモザサラダ もも缶 牛乳 生どらやき	食パン 白菜の豆乳スープ 鶏ささ身のトマト煮 ブロッコリーのあえもの くだもの おかかおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁 鶏ささ身のトマト煮 ブロッコリーののり煮 くだもの	ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 ブロッコリーののり煮 くだもの
15金	牛乳 ごはん 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 大学かぼちゃ	軟飯 みそ汁(こまつな・玉ねぎ) 白身魚ののり煮 ごぼうと人参のやわらか煮 オレンジ 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 小松菜と玉ねぎのだし汁 白身魚ののり煮 人参のやわらか煮 オレンジ	ミルク 10倍がゆ 白身魚ののり煮 人参のやわらか煮 オレンジ

日付	完了期	後期	中期	初期
16土	牛乳 豆乳ココア 鶏肉の味噌だれ丼 のりマヨサラダ キウイフルーツ 牛乳 枝豆おにぎり	軟飯 鶏ささみのみそ煮 キャベツのあえもの キウイフルーツ 枝豆おにぎり	ミルク 全がゆ 鶏ささみのみそ煮 キャベツのやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 白身魚ののり煮 キャベツのやわらか煮 くだもの
17日				
18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 もかん缶 牛乳 バナナのフルーツサンド	軟飯 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 くだもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐のそぼろあんかけ 枝豆と人参ののり煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 豆腐のやわらか煮 枝豆と人参ののり煮 くだもの
19火	牛乳 ごはん みそ汁(チンゲン菜・えのき) 白身魚の煮つけ きゅうりの黒ごまサラダ キウイフルーツ 牛乳 トマトのイタリアンソテー	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの キウイフルーツ トマトのイタリアンソテー風	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりののり煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 きゅうりののり煮 くだもの
20水	牛乳 きのこカレー ごぼうとコーンのサラダ すいか 牛乳 いちごジャムヨーグルト	軟飯 きのこのミルクシチュー ごぼうとコーンのあえもの すいか いちごジャムヨーグルト	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 人参のやわらか煮 すいか	ミルク 10倍がゆ ミルクシチュー 人参のやわらか煮 すいか
21木	牛乳 パン・食パン 野菜スープ 煮込みハンバーグ パスタサラダ オレンジ 牛乳 ももゼリー	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のり煮 オレンジ	ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 キャベツときゅうりののり煮 オレンジ
22金	牛乳 ごはん みそ汁(キャベツ・豚肉) ほっけの塩焼き ほうれん草と豆腐のごま和え パイン缶 牛乳 フライドポテト	軟飯 みそ汁(キャベツ・豚肉) 白身魚ののり煮 ほうれん草のあえもの くだもの 蒸しじゃがいも	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 白身魚ののり煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚ののり煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの
23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 バナナ 牛乳 クラッカーサンド	タコライス風 キャベツのツナあえ バナナ ジャムサンド 	ミルク 全がゆ 鶏団子のやわらか煮 キャベツののり煮 バナナ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 キャベツののり煮 バナナ
24日				
25月	牛乳 ごはん 豆腐みそ汁 肉じゃが ひじきとほうれん草のサラダ オレンジ 牛乳 和風野菜蒸しパン	軟飯 豆腐みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のあえもの オレンジ こまつな蒸しパン	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 10倍がゆ じゃが芋ののり煮 ほうれん草のやわらか煮 オレンジ
26火	牛乳 ごはん 五目汁 さけのごま焼き いんげんの煮浸し バナナ 牛乳 チーズラスク	軟飯 五目汁 さけのやわらか煮 いんげんと人参あえ バナナ シュガーラスク	ミルク 全がゆ 大根と豆腐のだし汁 さけののり煮 人参のやわらか煮 バナナ	ミルク 10倍がゆ 白身魚ののり煮 人参のやわらか煮 バナナ
27水	牛乳 ナポリタン コーンスープ もも缶 牛乳 豆乳ヨーグルトケーキ	ナポリタン風 コーンスープ くだもの ヨーグルト	ミルク 野菜うどん 玉ねぎのだし汁 くだもの	ミルク 野菜うどん くだもの
28木	牛乳 パン・食パン マカロニスープ ナゲット ゆで野菜 バナナ 牛乳 米粉小豆蒸しパン	食パン マカロニスープ 鶏団子やわらか煮 ゆで野菜 バナナ 蒸しパン	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーののり煮 バナナ	ミルク パンがゆ 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーののり煮 バナナ
29金	牛乳 ごはん みそ汁(里芋・きぬさや) さばのみそ煮 小松菜のサラダ 洋なし缶 牛乳 オレンジゼリー	軟飯 みそ汁(里芋・きぬさや) 白身魚のやわらか煮 小松菜のあえもの くだもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 里芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 小松菜ののり煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 小松菜ののり煮 くだもの
30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 ブルーベリージャムサンド	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏ささみのやわらか煮 キウイフルーツ くだもの ブルーベリージャムサンド	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 白身魚ののり煮 くだもの
31日				