



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水	牛乳 エビピラフ 豆腐すまし汁 ひじきとほうれん草のサラダ キウイフルーツ 牛乳 チーズラスク	混ぜご飯 豆腐と大根のすまし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のあえもの キウイフルーツ チーズトースト風	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 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 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 くだもの
2木	牛乳 パン・食パン 野菜スープ ハンバーグ マセドワースサラダ もも缶 牛乳 とりそぼろおにぎり	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のあえもの くだもの とりそぼろおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のとりそぼろ煮 くだもの	ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 じゃが芋のとりそぼろ煮 くだもの
3金	牛乳 ごはん みそ汁(キャベツ・豚肉) ししゃものフライ きゅうりの華風サラダ オレンジ 牛乳 ぶどうゼリー	軟飯 キャベツのみそ汁 白身魚のパン粉焼き きゅうりのあえもの オレンジ ジャムサンド	ミルク 全がゆ キャベツのみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとりそぼろ煮 オレンジ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとりそぼろ煮 オレンジ
4土	牛乳 豆乳ココア ミートスパゲティー 白菜ののりあえ パイン缶 牛乳 黒糖蒸しパン	ミートスパゲティー 白菜ののりあえ くだもの 蒸しパン	ミルク スパゲティー風うどん 白菜のとりそぼろ煮 くだもの	ミルク スパゲティー風うどん 白菜のとりそぼろ煮 くだもの
5日				
6月	牛乳 ごはん はるさめスープ 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草のナムル オレンジ 牛乳 梨のゼリー	軟飯 はるさめスープ 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のあえもの オレンジ なしのコンポート	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとりそぼろ煮 オレンジ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとりそぼろ煮 オレンジ
7火	牛乳 ごはん どんこ汁 ほっけの照り焼き 小松菜のおかかあえ もも缶 牛乳 さつまいもスティック	軟飯 どんこ汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のおかかあえ くだもの さつまいもの甘煮	ミルク 全がゆ じゃが芋のみそ汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のとりそぼろ煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 小松菜のとりそぼろ煮 くだもの
8水	牛乳 ごはん みそ汁(さつま芋・わかめ) 厚揚げのそぼろ煮 切干大根のサラダ みかん缶 牛乳 おからドーナツ	軟飯 みそ汁(さつま芋・わかめ) 豆腐のそぼろあんかけ 切干大根のあえもの くだもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ さつま芋のだし汁 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりと人参のやわらか煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 豆腐のとりそぼろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮 くだもの
9木	牛乳 ロールパン 白菜の豆乳スープ パンブキンオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ キウイフルーツ 牛乳 たこ焼き風ポテト	ロールパン 白菜の豆乳だし汁風 パンブキンオムレツ キャベツのあえもの キウイフルーツ 蒸しじゃがいも	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁風 かぼちゃやわらか煮 キャベツのとりそぼろ煮 キウイフルーツ	ミルク パンがゆ 白身魚とかぼちゃのやわらか煮 キャベツのとりそぼろ煮 くだもの
10金	牛乳 ごはん みそ汁(玉ねぎ・油あげ) さけのコンマヨ焼き 炒り豆腐 洋なし缶 牛乳 オレンジムース	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) さけとコーンのやわらか煮 炒り豆腐 くだもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 さけのやわらか煮 豆腐のとりそぼろ煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 豆腐のとりそぼろ煮 くだもの
11土	牛乳 豆乳ココア 鶏肉の照り焼き丼 中華スープ フルーツカクテル 牛乳 バナナハードケーキ	軟飯 鶏ささみのやわらか煮 チンゲン菜のスープ くだもの バナナケーキ風	ミルク 全がゆ 鶏ささみのやわらか煮 チンゲン菜のだし汁 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 チンゲン菜のとりそぼろ煮 くだもの
12日				
13月	〈スポーツの日〉			
14火	牛乳 ごはん みそ汁(だいこん・なめこ) たらけのケチャップあんかけ 納豆あえ バナナ 牛乳 おやつホットドッグ	軟飯 みそ汁(大根・なめこ) 白身魚のトマト煮 納豆あえ バナナ きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のトマト煮 小松菜と人参のやわらか煮 バナナ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のトマト煮 小松菜と人参のやわらか煮 バナナ
15水	牛乳 大豆カレーライス 白菜とハムのサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 ピザトースト	軟飯 ミルクシチュー 白菜のあえもの ブルーベリーヨーグルト ピザ風トースト	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜のとりそぼろ煮 ヨーグルト	ミルク 10倍がゆ ミルクシチュー 白菜のとりそぼろ煮 ヨーグルト
16木	牛乳 パン・食パン きのこのスープ てりやきハンバーグ パスタサラダ オレンジ 牛乳 焼きおにぎり	食パン きこのスープ 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 玉ねぎのだし汁 鶏団子のトマト煮 きゅうりと人参のやわらか煮 オレンジ	ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 きゅうりと人参のやわらか煮 オレンジ

日付				
17金	牛乳 ごはん 豚汁 白身魚のムニエル 小松菜のサラダ キウイフルーツ 牛乳 ホットアップケーキ	軟飯 豚汁風 白身魚のやわらか煮 こまつなのあえもの キウイフルーツ りんご煮	ミルク 全がゆ 大根と人参のみそ汁 白身魚のやわらか煮 こまつなのとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 こまつなのとろとろ煮 くだもの
18土	牛乳 豆乳ココア 中華丼 かに豆腐汁 パナナ 牛乳 いちごジャムサンド	軟飯 豆腐のだし汁 野菜のそぼろあんかけ バナナ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 野菜のそぼろあんかけ バナナ	ミルク 10倍がゆ 白身魚と野菜のとろとろ煮 豆腐のやわらか煮 バナナ
19日				
20月	牛乳 ごはん みそ汁(はくさい・厚揚げ) 厚焼き卵 れんこんのきんぴら 洋なし缶 牛乳 ココアクリームサンド	軟飯 白菜のみそ汁 厚焼き卵 人参のやわらか煮 くだもの わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 白菜のみそ汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮 くだもの
21火	牛乳 ごはん みそ汁(こまつな・えのき) 赤魚といんげんの煮つけ きゅうりの酢の物 もも缶 牛乳 バターシュガートースト	軟飯 みそ汁(こまつな・えのき) 白身魚のやわらか煮 きゅうりのあえもの くだもの シュガートースト	ミルク 全がゆ 小松菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの
22水	牛乳 さけおにぎり しょうゆラーメン ちくわのごま炒め キウイフルーツ 牛乳 チーズ蒸しパン	おにぎり 野菜そうめん 白身魚のやわらか煮 キウイフルーツ チーズ蒸しパン	ミルク 全がゆ 野菜そうめん 白身魚のやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 野菜そうめん 白身魚のやわらか煮 くだもの
23木	牛乳 パン・食パン ミルクスープ チキンのチーズ焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ 牛乳 大学芋	食パン ミルクスープ風 鶏ささ身のトマト煮 ブロッコリーのあえもの バナナ さつまいもきな粉	ミルク パンがゆ ミルクスープ風 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 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 バナナ
24金	牛乳 ごはん おかず汁 さばのカレー焼き ごぼうとコーンのサラダ オレンジ 牛乳 りんごヨーグルト	軟飯 おかず汁 白身魚のやわらか煮 ごぼうと人参のあえもの オレンジ りんごヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐となすとだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 オレンジ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮 オレンジ
25土	牛乳 豆乳ココア カレーライス コールスローサラダ フルーチェ 牛乳 チーズホットケーキ	軟飯 ミルクシチュー キャベツのあえもの くだもの チーズコーンおにぎり	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツのあえもの くだもの	ミルク 10倍がゆ ミルクシチュー キャベツのあえもの くだもの
26日				
27月	牛乳 ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 鶏と揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草のサラダ みかん缶 牛乳 あんまん風蒸しパン	軟飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鶏団子とじゃが芋の煮物 ほうれん草のあえもの くだもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏団子とじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 大豆とじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの
28火	牛乳 ごはん 豆腐すまし汁 さばの塩焼き 五目野菜のみそ煮 キウイフルーツ 牛乳 かきのケーキ	軟飯 豆腐のすまし汁 白身魚のやわらか煮 野菜のみそ煮 キウイフルーツ きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のやわらか煮 野菜のとろとろ煮 キウイフルーツ 	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 野菜のとろとろ煮 くだもの
29水	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ マーボー豆腐 春雨サラダ 洋なし缶 牛乳 プリン	軟飯 中華風コーンスープ 豆腐のそぼろあんかけ はるさめのあえもの くだもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりのとろとろ煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 くだもの
30木	牛乳 ロールパン 豆乳スープ タンドリーチキン ほうれん草の胡麻マヨネーズあえ バナナ 牛乳 きつねおにぎり	ロールパン 白菜の豆乳スープ 鶏団子のトマト煮 ほうれん草のあえもの バナナ おかかおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁風 鶏団子のトマト煮 ほうれん草のとろとろ煮 バナナ	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳だし汁風 白身魚のトマト煮 ほうれん草のとろとろ煮 バナナ
31金	牛乳 ごはん けんちん汁 さけの甘みそ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 オレンジ 牛乳 かぼちゃケーキ	軟飯 けんちん汁 さけのみそ煮 さつま芋のやわらか煮 バナナ 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 さけのみそ煮 さつまいものとろとろ煮 バナナ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 さつまいものとろとろ煮 バナナ