



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 ホワイトシチューライス ブロッコリーのマヨネーズあえ みかん缶 牛乳 青菜カップケーキ	軟飯 ミルクシチュー ブロッコリーのあえもの くだもの 青菜の蒸しパン	ミルク 全がゆ ミルクシチュー ブロッコリーののりとろ煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ ミルクシチュー ブロッコリーののりとろ煮 くだもの
2日				
3月	〈文化の日〉			
4火	牛乳 ごはん おかず汁 さばとごぼうの煮つけ キャベツのベーコンドレッシング キウイフルーツ 牛乳 クラッカージャムサンド	軟飯 おかず汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのあえもの キウイフルーツ 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 キャベツののりとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 キャベツののりとろ煮 くだもの
5水	牛乳 かやく御飯 みそ汁(大根・人参) 厚焼き卵 ほうれん草とえのき草のお浸し オレンジ 牛乳 きな粉ラスク	混ぜご飯 みそ汁(大根・人参) 厚焼き卵 ほうれん草とえのき草のお浸し オレンジ きな粉サンド	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 とりそぼろ煮 ほうれん草ののりとろ煮 オレンジ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 ほうれん草ののりとろ煮 オレンジ
6木	牛乳 コッペパン きのこ豆乳スープ ハンバーグ スイートポテトサラダ バナナ 牛乳 2色かんてん	コッペパン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 さつま芋のあえもの バナナ おかかおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 さつま芋のあえもの バナナ	ミルク パンがゆ 豆腐のトマト煮 さつま芋のあえもの バナナ
7金	牛乳 ごはん 豚汁 魚とじゃが芋のケチャップ煮 小松菜のナムル みかん缶 牛乳 豆乳フレンチトースト	軟飯 野菜のみそ汁 魚とじゃが芋のトマト煮 小松菜のあえもの くだもの フレンチトースト	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 魚とじゃが芋のトマト煮 小松菜のやわらか煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 魚とじゃが芋のトマト煮 小松菜のやわらか煮 くだもの
8土	牛乳 豆乳ココア 焼うどん みそ汁(もやし・わかめ) キウイフルーツ 牛乳 わかめおにぎり	野菜うどん みそ汁(もやし・わかめ) キウイフルーツ わかめおにぎり	ミルク 野菜うどん 人参のだし汁 キウイフルーツ	ミルク 野菜うどん 人参のやわらか煮 くだもの
9日				
10月	牛乳 ごはん みそ汁(はくさい・油あげ) 油淋鶏 きゅうりといり卵のサラダ バナナ 牛乳 豆乳ももゼリー	軟飯 白菜のみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりといり卵のあえもの バナナ きな粉おにぎり	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのやわらか煮 バナナ	ミルク 10倍がゆ 白身魚やわらか煮 きゅうりのやわらか煮 バナナ
11火	牛乳 ごはん みそ汁(豚肉・なめこ) 白身魚の中華炒め 白菜ののりあえ キウイフルーツ 牛乳 ポテトサラダ	軟飯 みそ汁(大根・なめこ) 白身魚のやわらか煮 白菜ののりあえ キウイフルーツ 蒸しじゃがいも	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜ののりとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 白菜ののりとろ煮 くだもの
12水	牛乳 五目わかめラーメン 焼きポテト オレンジ 牛乳 いちごミルクプリン	野菜そうめん じゃがいも煮 オレンジ ジャムサンド	ミルク 野菜そうめん じゃがいも煮 オレンジ	ミルク 野菜そうめん じゃがいも煮 オレンジ
13木	牛乳 食パン スープヌードル 豚肉とたまねぎのソテー ブロッコリーのミモザサラダ もも缶 牛乳 チヂミ	食パン スープヌードル 鶏ささ身のトマト煮 ブロッコリーのあえもの くだもの チヂミ風	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささ身のトマト煮 ブロッコリーののりとろ煮 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とろ煮 くだもの
14金	牛乳 ごはん けんちん汁 さけのちゃんちゃん焼き ポテトサラダ パイ缶 牛乳 チョコッとフレンチ	軟飯 けんちん汁 さけと野菜のみそ煮 じゃが芋のやわらか煮 くだもの フレンチトースト	ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 さけとキャベツののりとろ煮 じゃが芋のやわらか煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚とキャベツののりとろ煮 じゃが芋のやわらか煮 くだもの

日付	完了期	後期	中期	初期
15土	牛乳 豆乳ココア 野菜ときのこの甘辛丼 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) フルーツカクテル 牛乳 黒糖ホットケーキ	混ぜ軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) キウイフルーツ 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 鶏団子のやわらか煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 豆腐のやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 くだもの
16日				
17月	牛乳 ごはん みそ汁(じゃが芋・ごぼう) 豆腐バーグのあんかけ ほうれん草のサラダ キウイフルーツ 牛乳 つぶつぶ人参ゼリー	軟飯 みそ汁(じゃが芋・ごぼう) 豆腐バーグのあんかけ ほうれん草のあえもの キウイフルーツ ジャムサンド	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 10倍がゆ 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの
18火	牛乳 ごはん 五目汁(さといも・だいこん) 赤魚と玉ねぎのみそ煮 ひじきとキャベツのサラダ 洋なし缶 牛乳 バナナのフルーツサンド	軟飯 五目汁 白身魚のみそ煮 ひじきとキャベツのあえもの くだもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根と里芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 くだもの
19水	牛乳 根菜和風カレー きゅうりの酢の物 オレンジ 牛乳 黒みつときなこのミルクプリン	軟飯 ミルクシチュー きゅうりのあえもの オレンジ きな粉おにぎり	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 オレンジ	ミルク 10倍がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 オレンジ
20木	牛乳 食パン 白菜の豆乳スープ 大豆とツナの和風オムレツ パスタサラダ みかん缶 牛乳 昆布おにぎり	食パン 白菜の豆乳スープ 大豆の和風オムレツ パスタあえもの くだもの 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白菜の豆乳風だし汁 大豆のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 くだもの	ミルク パンがゆ 大豆のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 くだもの
21金	牛乳 ごはん 豆腐みそ汁 カレイの磯辺焼き 納豆あえ バナナ 牛乳 パウンドケーキ	軟飯 豆腐みそ汁 かれいのやわらか煮 納豆あえ バナナ 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 かれいのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 バナナ	ミルク 10倍がゆ かれいのとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 バナナ
22土	牛乳 豆乳ココア プルコギ丼 わかめスープ パイン缶 牛乳 じゃこトースト	軟飯 野菜のそぼろあんかけ わかめスープ くだもの じゃこトースト風	ミルク 全がゆ 野菜のそぼろあんかけ キャベツのだし汁 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 玉ねぎと人参のとろとろ煮 くだもの
23日	〈勤労感謝の日〉			
24月	〈振替休日〉			
25火	牛乳 ごはん 豚汁 鮭のごま焼き きゅうりの華風サラダ キウイフルーツ 牛乳 スイートポテト	軟飯 野菜のみそ汁 鮭のやわらか煮 きゅうりのあえもの キウイフルーツ さつま芋甘露煮	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鮭のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮 キウイフルーツ	ミルク 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
26水	牛乳 ケチャップスパゲティー ポテトスープ フルーツカクテル 牛乳 チョコバナナ	スパゲティーのトマト煮 ポテトスープ キウイフルーツ きなこバナナ	ミルク うどんのトマト煮 じゃが芋のミルクスープ風 キウイフルーツ	ミルク うどんのトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮 くだもの
27木	牛乳 ロールパン コンスープ ソースとんかつ ゆで野菜 オレンジ 牛乳 アップルゼリー	食パン 野菜スープ 鶏ささみのやわらか煮 ゆで野菜 オレンジ ジャムサンド	ミルク パンがゆ 人参のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 オレンジ	ミルク パンがゆ 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 オレンジ
28金	牛乳 ごはん みそ汁(キャベツ・えのき) さばの塩焼き 切干大根と里芋の旨煮 洋なし缶 牛乳 コーンマヨトースト	軟飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 白身魚のやわらか煮 切干大根と里芋の旨煮 くだもの コーントースト	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 里芋と人参のとろとろ煮 くだもの	ミルク 10倍がゆ 白身魚のやわらか煮 人参とろとろ煮 バナナ くだもの
29土	牛乳 豆乳ココア カレーライス 小松菜のサラダ バナナ 牛乳 フルーチェ	軟飯 ミルクシチュー 小松菜のあえもの バナナ ジャムサンド	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 小松菜のとろとろ煮 バナナ	ミルク 10倍がゆ ミルクシチュー 小松菜のとろとろ煮 バナナ
30日				