



日・曜	幼 児 食			離 乳 食	
	午前	昼 食	午後おやつ	昼 食	
				5,6カ月~	7カ月~
1 金	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シ 10・ホト20・人参10・玉葱10)・キャバ ツサラダ(キャツ10・人参5・酢1)
2 土	牛乳 イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・ 人参5・片栗) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	ミネストローネスープ(カレー15・玉 葱15・人参5・鶏シ10・片栗) 野菜のやわらか煮(野菜40)
4 月	牛乳 ごはん・鶏肉のてり煮・もやし とにんじんのごまあえ・青梗菜 のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 青梗菜のスープ(チゲツ115)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シ10・野菜30) 青梗菜のスープ(チゲツ115)
5 火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(ト 730・シ10・野菜25)・野菜スープ(野 菜15)
6 水	牛乳 パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シ 10・ホト20・人参10・玉葱10)・胡瓜サ ラダ(胡瓜10、人参3)
7 木	牛乳 ごはん 開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(麩1、野菜5)	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(ト730・ 野菜20・シ10、片栗)・かき卵汁(卵10 、野菜10)
8 金	牛乳 ごはん・魚のたった揚げ・トマ ト・玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ガツ) トマトスープ(トマト15)	全がゆ(米20) 魚すり流し(白身魚10・野菜10・ガツ30) きざみトマト(トマト20)
9 土	牛乳 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1)	卵うどん(麺20、野菜15、卵15) つぶしバナナ(20)
11 月	牛乳 パン・鶏のから揚げ・トマト・ (付)アスパラ・野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	全がゆ(米20) 野菜とミンチの吉野煮(野菜40・シ10・ 片栗)
12 火	牛乳 パン・ハンバーグ・ポイルキャ ベツ(ツヨカ)・コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、シ10) コーンミルクスープ(50)
13 水	牛乳 ごはん・煮魚・切干大根の煮物 ・玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ガツ) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 煮魚ほくし(白身魚20) みそ汁(野菜15・シ2)
14 木	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シ 10・ホト20・人参10・玉葱10)・キャバ ツサラダ(キャツ10・人参5・酢1)
誕生 15 金	牛乳 ただのごごはん・豚ひのたった 揚げ・トマトときゅうりのチゲ・ 豆腐のすまし汁・ルツ	プリン	ミルク	おじや(こめ10、野菜10、だし) 豆腐つぶし煮(ト720・野菜20)	肉入りおじや(米20、シ10、野菜10)・ト 7甘酢あん(ト710・胡瓜10・酢・砂糖)・ 豆腐のすまし汁(豆腐15、野菜15)
16 土	牛乳 イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・ 人参5・片栗) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	ミネストローネスープ(カレー15・玉 葱15・人参5・鶏シ10・片栗) 野菜のやわらか煮(野菜40)
18 月	牛乳 ごはん・鶏肉のてり煮・もやし とにんじんのごまあえ・青梗菜 のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 青梗菜のスープ(チゲツ115)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シ10・野菜30) 青梗菜のスープ(チゲツ115)
19 火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(ト 730・シ10・野菜25)・野菜スープ(野 菜15)
20 水	牛乳 パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シ 10・ホト20・人参10・玉葱10)・胡瓜サ ラダ(胡瓜10、人参3)
21 木	牛乳 ごはん 開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(麩1、野菜5)	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(ト730・ 野菜20・シ10、片栗)・かき卵汁(卵10 、野菜10)
22 金	牛乳 ごはん・魚のたった揚げ・トマ ト・玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ガツ) トマトスープ(トマト15)	全がゆ(米20) 魚すり流し(白身魚10・野菜10・ガツ30) きざみトマト(トマト20)
23 土	牛乳 ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 人参の軟らか煮(人参20) 小松菜のスープ(小松菜10)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シ10・野菜30) みそ汁(野菜15・シ2)
25 月	牛乳 パン・鶏のから揚げ・トマト・ (付)アスパラ・野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	全がゆ(米20) 野菜とミンチの吉野煮(野菜40・シ10・ 片栗)
26 火	牛乳 ごはん・レバーのてり煮・きゅ うりともやしのごまあえ・わか めのすまし汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(玉葱15)	全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付 鶏15・野菜30)・すまし汁(麩1、野 菜5)
27 水	牛乳 パン・ハンバーグ・ポイルキャ ベツ(ツヨカ)・コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、シ10) コーンミルクスープ(50)
28 木	牛乳 ごはん・煮魚・切干大根の煮物 ・玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ガツ) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 煮魚ほくし(白身魚20) みそ汁(野菜15・シ2)
30 土	牛乳 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1)	卵うどん(麺20、野菜15、卵15) つぶしバナナ(20)

保育園の離乳食はお粥の上澄みを使用したり10倍がゆなど食事の進み具合に合わせた調理を心がけています。昆布でだしをとり、調味料はまだ使用しません。食材はアクの少ない野菜から使用しています。食材の大きさもドロドロからカミカミ出来る大きさまで提供しています。スタートは小さじ1杯から様子を見ながら増やしていきます。

