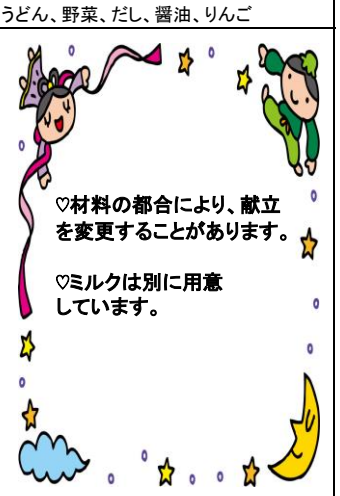
2020年度

# 7月 離乳食献立表

ハレルヤ保育園
072-868-5541

**＊アレルギーが心配な場合**
赤ちゃんが初めて口にする食品は少量を1日1種類ずつ、
様子を見ながら進めます。
口のまわりが赤くなるなど皮膚に反応が出るような、
食べるのをやめてください。
（この時に体調面などの記録を取っておくといいでしょう。）
大丈夫ならくり返し食べ、慣れていきます。
肉や魚は新鮮なものを選び、充分に火を通して使いましょう。
「除去食」にする場合は、必ず医師の指導を受けて
行いましょう。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 離乳食 | | | *初期前・10倍粥<br>ブロッコリーのペースト、野菜スープ<br>胚芽米、ブロッコリー<br>*初期後・10倍粥<br>ブロッコリーと人参のペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、ブロッコリー、人参、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>煮魚、みそ汁<br>胚芽米、白身魚、ブロッコリー、人参<br>三温糖、醤油、鶏肉、玉葱<br>チンゲン菜、人参、味噌、だし | *初期前・10倍粥<br>キャベツのペースト、野菜スープ<br>胚芽米、キャベツ<br>*初期後・10倍粥<br>キャベツと玉葱のペースト<br>麩のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、キャベツ、玉葱、麩<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>豚肉のみそ炒め、煮びたし風汁<br>胚芽米、豚肉、玉葱、人参、小松菜<br>油、三温糖、醤油、味噌、片栗粉、麩<br>キャベツ、小松菜、人参、だし | *初期前・10倍粥<br>じゃがいものペースト、野菜スープ<br>胚芽米、じゃがいも<br>*初期後・10倍粥<br>じゃがいもとほうれん草のペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、じゃがいも、ほうれん草、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>魚のミルク煮、わかめスープ<br>胚芽米、白身魚、三度豆、じゃがいも<br>人参、スキムミルク、塩、豆腐、わかめ<br>南瓜、ほうれん草、だし | *初期前・10倍粥<br>玉葱のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、玉葱<br>*初期後・10倍粥<br>玉葱と南瓜のペースト<br>豆腐のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、玉葱、南瓜、豆腐<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>八宝菜風、みそ汁<br>胚芽米、豚肉、白菜、人参、玉葱<br>小松菜、三温糖、醤油、片栗粉、南瓜<br>玉葱、わかめ、小松菜、味噌、だし |
| 午後食 | | | *中期/米粉蒸しパン、グレープフルーツ<br>米粉、豆乳、グレープフルーツ<br>*後期/米粉蒸しパン、グレープフルーツ<br>米粉、豆乳、グレープフルーツ | *中期/きなこケーキ、りんご<br>小麦粉、きなこ、粉ミルク、りんご<br>*後期/きなこケーキ、りんご<br>小麦粉、きなこ、スキムミルク、りんご | *中期/みどり粥、バナナ<br>胚芽米、青菜、バナナ<br>*後期/みどり粥、バナナ<br>胚芽米、青菜、バナナ | *中期/南瓜粥、りんご<br>胚芽米、南瓜、りんご<br>*後期/南瓜粥、りんご<br>胚芽米、南瓜、りんご |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 離乳食 | *初期前・10倍粥<br>人参のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、人参<br>*初期後・10倍粥<br>人参とじゃがいものペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、人参、じゃがいも、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>魚の野菜あんかけ、みそ汁<br>胚芽米、白身魚、じゃがいも、人参<br>三温糖、醤油、片栗粉、豆腐、人参、玉葱<br>小松菜、わかめ、味噌、だし | *初期前・10倍粥<br>玉葱のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、玉葱<br>*初期後・10倍粥<br>玉葱と小松菜のペースト<br>麩のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、玉葱、小松菜、麩<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>マーボー豆腐、そうめん汁<br>胚芽米、豆腐、豚肉、玉葱、小松菜、人参<br>三温糖、醤油、油、味噌、片栗粉、そうめん<br>人参、ほうれん草、玉葱、塩、だし | *初期前・10倍粥<br>キャベツのペースト、野菜スープ<br>胚芽米、キャベツ<br>*初期後・10倍粥<br>キャベツと人参のペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、キャベツ、人参、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>魚のみそ煮、スープ<br>胚芽米、白身魚、キャベツ、人参、三度豆<br>三温糖、味噌、豚肉、白菜<br>人参、ほうれん草、醤油、だし | *初期前・10倍粥<br>ブロッコリーのペースト、野菜スープ<br>胚芽米、ブロッコリー<br>*初期後・10倍粥<br>ブロッコリーと白菜のペースト<br>豆腐のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、ブロッコリー、白菜、豆腐<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>鶏肉と根菜の煮物、すまし汁<br>胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、里芋、人参<br>塩、玉葱、白菜、ほうれん草<br>人参、醤油、だし | *初期前・10倍粥<br>さつまいものペースト、野菜スープ<br>胚芽米、さつまいも<br>*初期後・10倍粥<br>さつまいもとほうれん草のペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、さつまいも、ほうれん草、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>魚と野菜の煮物、豆腐のみそ汁<br>胚芽米、白身魚、白菜、人参、三温糖<br>醤油、豆腐、さつまいも<br>白菜、ほうれん草、味噌、だし | *初期前・10倍粥<br>人参のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、人参<br>*初期後・10倍粥<br>人参と小松菜のペースト<br>麩のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、人参、小松菜、麩<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>豚肉とキャベツのみそ煮、すまし汁<br>胚芽米、豚肉、キャベツ、小松菜、人参<br>油、味噌、醤油、三温糖、麩、白菜<br>人参、小松菜、だし |
| 午後食 | *中期/きなこ粥、りんご<br>胚芽米、きなこ、りんご<br>*後期/きなこ粥、りんご<br>胚芽米、きなこ、りんご | *中期/七夕ゼリー、りんご<br>寒天、粉ミルク、りんご<br>*後期/七夕ゼリー、りんご<br>寒天、スキムミルク、りんご | *中期/枝豆粥、オレンジ<br>胚芽米、枝豆、オレンジ<br>*後期/枝豆粥、オレンジ<br>胚芽米、枝豆、オレンジ | *中期/パン粥、すいか<br>食パン、粉ミルク、きなこ、すいか<br>*後期/トースト、すいか<br>食パン、スキムミルク、きなこ、すいか | *中期/甘煮、バナナ<br>根菜、だし、バナナ<br>*後期/甘煮、バナナ<br>根菜、だし、みりん、バナナ | *中期/海苔粥、りんご<br>胚芽米、焼き海苔、青菜、りんご<br>*後期/海苔粥、りんご<br>胚芽米、焼き海苔、青菜、りんご |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 離乳食 | *初期前・10倍粥<br>ほうれん草のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、ほうれん草<br>*初期後・10倍粥<br>ほうれん草と玉葱のペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、ほうれん草、玉葱、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>魚の野菜あんかけ、なすのみそ汁<br>胚芽米、白身魚、ほうれん草、キャベツ<br>人参、三温糖、醤油、片栗粉、なす<br>玉葱、人参、ほうれん草、味噌、だし | *初期前・10倍粥<br>玉葱のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、玉葱<br>*初期後・10倍粥<br>玉葱と小松菜のペースト<br>豆腐のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、玉葱、小松菜、豆腐<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>豆腐のそぼろあんかけ、みそ汁<br>胚芽米、豆腐、豚肉、玉葱、人参、三度豆<br>醤油、三温糖、片栗粉、人参、小松菜<br>わかめ、里芋、味噌、だし | *初期前・10倍粥<br>人参のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、人参<br>*初期後・10倍粥<br>人参と白菜のペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、人参、白菜、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>煮魚、白菜のすまし汁<br>胚芽米、白身魚、ほうれん草、玉葱<br>人参、三温糖、醤油、白菜<br>人参、ほうれん草、わかめ、だし | *初期前・10倍粥<br>小松菜のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、小松菜<br>*初期後・10倍粥<br>小松菜と玉葱のペースト<br>麩のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、小松菜、玉葱、麩<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>豚肉と春雨の煮物、コーンスープ<br>胚芽米、豚肉、春雨、ブロッコリー、人参<br>里芋、醤油、玉葱、人参、小松菜<br>コーン、豆乳、塩、だし | *初期前・10倍粥<br>キャベツのペースト、野菜スープ<br>胚芽米、キャベツ<br>*初期後・10倍粥<br>キャベツとブロッコリーのペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、キャベツ、ブロッコリー、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>魚のクリームコーン煮、みそ汁<br>胚芽米、白身魚、コーン、人参、キャベツ<br>ブロッコリー、塩、豆腐、チンゲン菜<br>玉葱、人参、味噌、だし | *初期前・10倍粥<br>人参のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、人参<br>*初期後・10倍粥<br>人参と玉葱のペースト<br>麩のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、人参、玉葱、麩<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>牛肉のトマト煮、野菜スープ<br>胚芽米、牛肉、玉葱、人参、南瓜<br>小松菜、ケチャップ、三温糖、キャベツ<br>人参、玉葱、塩、だし |
| 午後食 | *中期/おじや、りんご<br>胚芽米、野菜、だし、りんご<br>*後期/おじや、りんご<br>胚芽米、野菜、だし、醤油、りんご | *中期/小豆粥、グレープフルーツ<br>胚芽米、小豆、青菜、グレープフルーツ<br>*後期/小豆粥、グレープフルーツ<br>胚芽米、小豆、青菜、グレープフルーツ | *中期/のり粥、りんご<br>胚芽米、焼き海苔、青菜、りんご<br>*後期/のり粥、りんご<br>胚芽米、焼き海苔、青菜、りんご | *中期/みどり粥、すいか<br>胚芽米、青菜、すいか<br>*後期/みどり粥、すいか<br>胚芽米、青菜、すいか | *中期/米粉のりんごケーキ、バナナ<br>米粉、りんご、豆乳、バナナ<br>*後期/米粉のりんごケーキ、バナナ<br>米粉、りんご、豆乳、バナナ | *中期/きなこ粥、りんご<br>胚芽米、きなこ、りんご<br>*後期/きなこ粥、りんご<br>胚芽米、きなこ、りんご |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 離乳食 | *初期前・10倍粥<br>ほうれん草のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、ほうれん草<br>*初期後・10倍粥<br>ほうれん草と人参のペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、ほうれん草、人参、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>魚のみそ煮、すまし汁<br>胚芽米、白身魚、南瓜、人参、三度豆<br>三温糖、味噌、豆腐、白菜<br>ほうれん草、人参、醤油、だし | *初期前・10倍粥<br>白菜のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、白菜<br>*初期後・10倍粥<br>白菜と玉葱のペースト<br>豆腐のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、白菜、玉葱、豆腐<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>野菜たっぷり夏マーボー、ワンタンスープ<br>胚芽米、豆腐、豚肉、玉葱、なす、トマト<br>味噌、醤油、三温糖、片栗粉、ワンタンの皮<br>白菜、人参、ほうれん草、だし | *初期前・10倍粥<br>大根のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、大根<br>*初期後・10倍粥<br>大根とほうれん草のペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、大根、ほうれん草、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>魚の野菜あんかけ、みそ汁<br>胚芽米、白身魚、大根、人参、三温糖<br>醤油、片栗粉、麩、大根<br>人参、ほうれん草、味噌、だし | | | *初期前・10倍粥<br>玉葱のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、玉葱<br>*初期後・10倍粥<br>玉葱と人参のペースト<br>豆腐のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、玉葱、人参、豆腐<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>あんかけ豆腐、南瓜のみそ汁<br>胚芽米、豆腐、豚肉、里芋、玉葱、人参<br>三温糖、醤油、片栗粉、南瓜<br>人参、わかめ、小松菜、味噌、だし |
| 午後食 | *中期/おじや、りんご<br>胚芽米、野菜、だし、りんご<br>*後期/おじや、りんご<br>胚芽米、野菜、だし、醤油、りんご | *中期/海苔粥、りんご<br>胚芽米、焼き海苔、青菜、りんご<br>*後期/海苔粥、りんご<br>胚芽米、焼き海苔、青菜、りんご | *中期/凍り豆腐のミルク煮、すいか<br>凍り豆腐、粉ミルク、きなこ、すいか<br>*後期/凍り豆腐のトースト、すいか<br>凍り豆腐、米粉、豆乳、きなこ、すいか | | | *中期/うどんのくたくた煮、りんご<br>うどん、野菜、だし、りんご<br>*後期/うどんのくたくた煮、りんご<br>うどん、野菜、だし、醤油、りんご |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 離乳食 | *初期前・10倍粥<br>白菜のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、白菜<br>*初期後・10倍粥<br>白菜と人参のペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、白菜、人参、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>魚と野菜の煮物、みそ汁<br>胚芽米、白身魚、玉葱、人参、白菜<br>三温糖、醤油、麩、豆腐<br>白菜、大根、人参、味噌、だし | *初期前・10倍粥<br>じゃがいものペースト、野菜スープ<br>胚芽米、じゃがいも<br>*初期後・10倍粥<br>じゃがいもとキャベツのペースト<br>麩のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、じゃがいも、キャベツ、麩<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>鶏肉とキャベツのみそ煮、ミネストローネ<br>胚芽米、鶏肉、キャベツ、ブロッコリー、油、味噌<br>醤油、三温糖、じゃがいも、キャベツ、玉葱、人参<br>グリンピース、トマトジュース、ケチャップ、塩、だし | *初期前・10倍粥<br>小松菜のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、小松菜<br>*初期後・10倍粥<br>小松菜と玉葱のペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、小松菜、玉葱、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>魚のミルク煮、とうがんのそぼろ汁<br>胚芽米、白身魚、三度豆、南瓜<br>スキムミルク、塩、鶏肉、冬瓜、人参<br>玉葱、小松菜、醤油、片栗粉、だし | *初期前・10倍粥<br>キャベツのペースト、野菜スープ<br>胚芽米、キャベツ<br>*初期後・10倍粥<br>キャベツと人参のペースト<br>豆腐のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、キャベツ、人参、豆腐<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>肉じゃが、キャベツのみそ汁<br>胚芽米、豚肉、じゃがいも、人参、玉葱<br>油、醤油、三温糖、豆腐、キャベツ<br>人参、わかめ、小松菜、味噌、だし | *初期前・10倍粥<br>玉葱のペースト、野菜スープ<br>胚芽米、玉葱<br>*初期後・10倍粥<br>玉葱とキャベツのペースト<br>白身魚のとろとろ煮、野菜スープ<br>胚芽米、玉葱、キャベツ、白身魚<br>*中期・粥/後期・軟飯<br>魚の野菜あんかけ、みそ汁<br>胚芽米、白身魚、キャベツ、人参<br>三温糖、醤油、片栗粉、なす<br>玉葱、人参、ほうれん草、わかめ、味噌、だ |  |
| 午後食 | *中期/南瓜もち、りんご<br>南瓜、米粉、きなこ、りんご<br>*後期/南瓜もち、りんご<br>南瓜、米粉、きなこ、りんご | *中期/じゃこ粥、オレンジ<br>胚芽米、じゃこ、青菜、オレンジ<br>*後期/じゃこ粥、オレンジ<br>胚芽米、じゃこ、青菜、オレンジ | *中期/バナナケーキ、りんご<br>米粉、バナナ、粉ミルク、りんご<br>*後期/バナナケーキ、りんご<br>米粉、バナナ、スキムミルク、りんご | *中期/パン粥、すいか<br>食パン、粉ミルク、きなこ、すいか<br>*後期/トースト、すいか<br>食パン、スキムミルク、きなこ、すいか | *中期/甘煮、バナナ<br>根菜、だし、バナナ<br>*後期/甘煮、バナナ<br>根菜、だし、みりん、バナナ | |