

2020年度



離乳食献立表

ハレルヤ保育園
072-868-5541



		月	火	水	木	金	土	
		3	4	5	6	7	8	
離乳食	*初期前・10倍粥 じゃがいものペースト、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも *初期後・10倍粥 じゃがいもと玉葱のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、玉葱、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、じゃがいものみそ汁 胚芽米、白身魚、玉葱、人参 三温糖、醤油、じゃがいも、人参 わかめ、小松菜、味噌、だし	*初期前・10倍粥 白菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、白菜 *初期後・10倍粥 白菜と小松菜のペースト 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、小松菜、麩 *中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜のトマト煮、わかめスープ 胚芽米、牛肉、じゃがいも、玉葱、人参 小松菜、ケチャップ、三温糖、わかめ 白菜、人参、ほうれん草、塩、だし	*初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツと南瓜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、南瓜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、南瓜のみそ汁 胚芽米、白身魚、大根、人参 三温糖、醤油、片栗粉、南瓜、キャベツ 小松菜、わかめ、味噌、だし	*初期前・10倍粥 チンゲン菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜 *初期後・10倍粥 チンゲン菜と人参のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜、人参、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉のケチャップ煮、冬瓜のみそ汁 胚芽米、鶏肉、南瓜、人参、ケチャップ 小松菜、ソース、三温糖、春雨、冬瓜 人参、チンゲン菜、塩、醤油、だし	*初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱とじゃがいものペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、じゃがいも、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 肉じゃが、野菜のみそ汁 胚芽米、牛肉、人参、じゃがいも、玉葱 油、三温糖、醤油、トマト、キャベツ 人参、味噌、だし	*初期前・10倍粥 ブロッコリーのペースト、野菜スープ 胚芽米、ブロッコリー *初期後・10倍粥 ブロッコリーと人参のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ブロッコリー、人参、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と玉葱のみそ煮、豆腐のみそ汁 胚芽米、豚肉、人参、ブロッコリー、玉葱 油、三温糖、味噌、醤油 豆腐、玉葱、大根、人参、だし		
	午後食	*中期/煮奴、りんご 豆腐、野菜、だし、りんご *後期/煮奴、りんご 豆腐、野菜、だし、醤油、りんご	*中期/野菜粥、オレンジ 胚芽米、野菜、オレンジ *後期/野菜粥、オレンジ 胚芽米、野菜、オレンジ	*中期/ミルクゼリー、りんご 寒天、粉ミルク、りんご *後期/ミルクゼリー、りんご 寒天、スキムミルク、りんご	*中期/ずんだ団子、すいか 米粉、豆乳、枝豆、すいか *後期/ずんだ団子、すいか 米粉、豆乳、枝豆、三温糖、すいか	*中期/野菜パンケーキ、バナナ 米粉、野菜、粉ミルク、バナナ *後期/野菜パンケーキ、バナナ 米粉、野菜、スキムミルク、バナナ	*中期/煮込みマカロニ、りんご マカロニ、野菜、だし、りんご *後期/煮込みマカロニ、りんご マカロニ、野菜、だし、醤油、りんご	
		10	11	12	13	14	15	
離乳食	山の日		*初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱と南瓜のペースト 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、南瓜、麩 *中期・粥/後期・軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物、わかめスープ 胚芽米、豚肉、玉葱、人参、南瓜 三温糖、醤油、片栗粉、わかめ 人参、小松菜、塩、だし	*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参と小松菜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、小松菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜のみそ煮、南瓜スープ 胚芽米、豚肉、キャベツ、人参、小松菜 油、味噌、三温糖、醤油 南瓜、玉葱、人参、塩、だし	お弁当持参日			*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参と小松菜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、小松菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜のみそ煮、南瓜スープ 胚芽米、豚肉、キャベツ、人参、小松菜 油、味噌、三温糖、醤油 南瓜、玉葱、人参、塩、だし
	午後食	*中期/みどり粥、りんご 胚芽米、ほうれん草、りんご *後期/みどり粥、りんご 胚芽米、ほうれん草、りんご	*中期/野菜粥、りんご 胚芽米、野菜、りんご *後期/野菜粥、りんご 胚芽米、野菜、りんご	*中期/赤ちゃん菓子、バナナ 赤ちゃん菓子、バナナ *後期/赤ちゃん菓子、バナナ 赤ちゃん菓子、バナナ	*中期/赤ちゃん菓子、バナナ 赤ちゃん菓子、バナナ *後期/赤ちゃん菓子、バナナ 赤ちゃん菓子、バナナ	*中期/赤ちゃん菓子、バナナ 赤ちゃん菓子、バナナ *後期/赤ちゃん菓子、バナナ 赤ちゃん菓子、バナナ	*中期/赤ちゃん菓子、バナナ 赤ちゃん菓子、バナナ *後期/赤ちゃん菓子、バナナ 赤ちゃん菓子、バナナ	
		17	18	19	20	21	22	
離乳食	*初期前・10倍粥 ほうれん草のペースト、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草 *初期後・10倍粥 ほうれん草とブロッコリーのペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、ブロッコリー、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚と枝豆クリーム煮、麩のみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、チンゲン菜 枝豆、スキムミルク、塩 麩、人参、ほうれん草、味噌、だし	*初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱と南瓜のペースト 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、南瓜、麩 *中期・粥/後期・軟飯 牛肉となすのトマト煮、すまし汁 胚芽米、牛肉、なす、人参、小松菜 トマト、油、三温糖、醤油、鶏肉 わかめ、玉葱、南瓜、だし	*初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツとチンゲン菜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、チンゲン菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、野菜スープ 胚芽米、白身魚、小松菜、人参 三温糖、醤油、片栗粉、鶏肉 キャベツ、人参、チンゲン菜、塩、だし	*初期前・10倍粥 じゃがいものペースト、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも *初期後・10倍粥 じゃがいもとブロッコリーのペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、ブロッコリー、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と野菜の煮物、野菜スープ 胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、人参、なす 三温糖、醤油、じゃがいも キャベツ、ほうれん草、塩、だし	*初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱とほうれん草のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、ほうれん草、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚と野菜のトマト煮、豆乳スープ 胚芽米、白身魚、トマト、人参、玉葱 ケチャップ、三温糖、キャベツ 人参、ほうれん草、豆乳、塩、だし	*初期前・10倍粥 小松菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、小松菜 *初期後・10倍粥 小松菜と玉葱のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、玉葱、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 牛ひき肉と豆腐の煮物、野菜スープ 胚芽米、牛肉、なす、人参、豆腐 ケチャップ、三温糖、キャベツ 小松菜、玉葱、塩、だし		
	午後食	*中期/きな粉粥、りんご 胚芽米、きな粉、りんご *後期/きな粉粥、りんご 胚芽米、きな粉、りんご	*中期/パン粥、りんご パン、粉ミルク、きな粉、りんご *後期/トースト、りんご パン、スキムミルク、きな粉、りんご	*中期/青菜粥、りんご 胚芽米、青菜、りんご *後期/青菜粥、りんご 胚芽米、青菜、りんご	*中期/ひじき粥、バナナ 胚芽米、ひじき、バナナ *後期/ひじき粥、バナナ 胚芽米、ひじき、バナナ	*中期/甘煮、すいか 根菜、だし、すいか *後期/甘煮、すいか 根菜、だし、みりん、すいか	*中期/パスタのたくた煮、りんご スパゲティ、鶏肉、野菜、だし、りんご *後期/パスタのたくた煮、りんご スパゲティ、鶏肉、野菜、だし、醤油、りんご	
		24	25	26	27	28	29	
離乳食	*初期前・10倍粥 さつまいものペースト、野菜スープ 胚芽米、さつまいも *初期後・10倍粥 さつまいもと白菜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、白菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、冬瓜のみそ汁 胚芽米、白身魚、さつまいも、人参 三温糖、醤油、冬瓜、白菜 里芋、小松菜、味噌、だし	*初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツと玉葱のペースト 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、玉葱、麩 *中期・粥/後期・軟飯 芋煮、春雨スープ 胚芽米、豚肉、玉葱、人参、里芋 油、醤油、三温糖、キャベツ 春雨、ほうれん草、人参、塩、だし	*初期前・10倍粥 大根のペースト、野菜スープ 胚芽米、大根 *初期後・10倍粥 大根と人参のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、大根、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、豆腐のみそ汁 胚芽米、白身魚、ほうれん草、人参 三温糖、醤油、片栗粉、里芋 大根、人参、豆腐、味噌、だし	*初期前・10倍粥 ブロッコリーのペースト、野菜スープ 胚芽米、ブロッコリー *初期後・10倍粥 ブロッコリーと玉葱のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ブロッコリー、玉葱、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と里芋の煮物、豆腐のみそ汁 胚芽米、豚肉、玉葱、里芋、三度豆 三温糖、醤油、豆腐、なす 人参、南瓜、味噌、だし	*初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツとチンゲン菜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、チンゲン菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のミルク煮、ほうれん草のみそ汁 胚芽米、白身魚、三度豆、南瓜 スキムミルク、塩、豆腐、キャベツ 人参、ほうれん草、醤油、だし	*初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱とほうれん草のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、ほうれん草、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のクリームコンソメ煮、麩のみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、玉葱 コーン、ブロッコリー、塩、キャベツ 麩、人参、ほうれん草、醤油、だし		
	午後食	*中期/パン粥、なし パン、粉ミルク、きな粉、なし *後期/トースト、なし パン、スキムミルク、きな粉、なし	*中期/ミルク粥、りんご 胚芽米、粉ミルク、南瓜、りんご *後期/ミルク粥、りんご 胚芽米、スキムミルク、南瓜、りんご	*中期/おやき、りんご 米粉、野菜、しらす干し、青のり、りんご *後期/おやき、りんご 米粉、野菜、しらす干し、醤油、青のり、りんご	*中期/煮奴、グレープフルーツ 豆腐、野菜、だし、グレープフルーツ *後期/煮奴、グレープフルーツ 豆腐、野菜、だし、醤油、グレープフルーツ	*中期/みどり粥、バナナ 胚芽米、ほうれん草、バナナ *後期/みどり粥、バナナ 胚芽米、ほうれん草、バナナ	*中期/うどんのたくた煮、りんご うどん、鶏肉、野菜、だし、りんご *後期/煮込みうどん、りんご うどん、鶏肉、野菜、だし、醤油、りんご	
		31	中期～舌食べを覚える		後期～歯食べに挑戦			
離乳食	*初期前・10倍粥 大根のペースト、野菜スープ 胚芽米、大根 *初期後・10倍粥 大根と小松菜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、大根、小松菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚と野菜の煮物、里芋のみそ汁 胚芽米、白身魚、大根、人参 三温糖、醤油、里芋、人参 わかめ、小松菜、味噌、だし	<p>離乳中期は、舌を使ってつぶしたり混ぜたりする舌食べを覚えます。この時期は、柔らかく煮てあっても一定の形を保っているものを与えます。</p> <p>交互に質の違う食べものを口に入れると、口の中の食べものを混ぜなければなりません。こうして、舌の微妙な動かし方を覚えます。</p>		<p>離乳後期は噛むことを覚えます。歯はまだ生えていないので、奥歯が生える直前の固い歯茎にのせて噛んで食べます。離乳中期より少し固い食べものを与えますが、半煮えはまだ噛めないでちゃんと煮たものにします。</p> <p>ただし、歯茎の土手にのせて噛まないといけません。</p>				
	午後食	*中期/きな粉パンケーキ、バナナ 米粉、粉ミルク、きな粉、バナナ *後期/きな粉パンケーキ、バナナ 米粉、スキムミルク、きな粉、バナナ					<p>♡材料の都合により、献立を変更することがあります ♡ミルクは別に用意しています</p>	