

2020年度



離乳食献立表

ハレルヤ保育園
072-868-5541

都合により献立を変更する場合があります

月	火	水	木	金	土
<p>☆赤ちゃんは手で食べます 4カ月頃</p> <p>7カ月頃</p> <p>☆片づけは大変だけれどいつもそばにいて、赤ちゃんの育ちとらえて温かく見守りましょう</p>	<p>9カ月頃</p> <p>11カ月頃</p> <p>このような成長発達段階を経て、食べる意欲や五感を育てます また、手で道具を使う知恵と力を身につけます</p>	1	2	3	
<p>離乳食</p> <p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 じゃがいもと人参のペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、人参、麩</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 じゃがいものそぼろかけ、とろみ汁煮 胚芽米、じゃがいも、豚肉、人参 三温糖、大根、里芋、人参 片栗粉、醤油、塩、だし</p> <p>★中期/野菜もち、りんご 米粉、片栗粉、野菜、粉ミルク、りんご</p> <p>★後期/野菜もち、りんご 米粉、片栗粉、野菜、スキムミルク、りんご</p>	<p>★初期前・10倍粥 大根のペースト、野菜スープ 胚芽米、大根</p> <p>★初期後・10倍粥 大根と南瓜のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、大根、南瓜、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、すまし汁 胚芽米、白身魚、南瓜、人参 三度豆、三温糖、味噌、鶏肉、里芋 人参、小松菜、大根、醤油、塩、だし</p> <p>★中期/煮奴、バナナ 豆腐、野菜、だし、バナナ</p> <p>★後期/煮奴、バナナ 豆腐、野菜、だし、醤油、バナナ</p>	<p>★初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱</p> <p>★初期後・10倍粥 玉葱と小松菜のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、小松菜、豆腐</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 ツナかぼちゃ、わかめスープ 胚芽米、ツナ、南瓜、人参 醤油、三温糖、わかめ 玉葱、小松菜、塩、だし</p> <p>★中期/煮込みスバゲティ、りんご スバゲティ、野菜、鶏肉、だし、りんご</p> <p>★後期/煮込みスバゲティ、りんご スバゲティ、野菜、鶏肉、だし、醤油、りんご</p>	<p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 ほうれん草と南瓜のペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、南瓜、麩</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜のみそ煮、すまし汁 胚芽米、牛肉、玉葱、人参、南瓜 油、味噌、醤油、三温糖、豆腐 わかめ、ほうれん草、人参、だし</p> <p>★中期/おから粥、なし 胚芽米、野菜、おから、なし</p> <p>★後期/おから粥、なし 胚芽米、野菜、おから、なし</p>	<p>★初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参</p> <p>★初期後・10倍粥 人参と小松菜のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、人参、小松菜、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、白菜スープ 胚芽米、白身魚、人参、小松菜 三温糖、醤油、片栗粉、白菜 人参、鶏肉、塩、だし</p> <p>★中期/煮奴、バナナ 豆腐、野菜、だし、バナナ</p> <p>★後期/煮奴、バナナ 豆腐、野菜、だし、醤油、バナナ</p>	<p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 キャベツと人参のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、キャベツのみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、玉葱 三温糖、醤油、片栗粉、キャベツ 人参、わかめ、ほうれん草、味噌、だし</p> <p>★中期/南瓜粥、りんご 米粉、さつまいも、粉ミルク、りんご</p> <p>★後期/蒸しパン、りんご 米粉、さつまいも、豆乳、りんご</p>
5	6	7	8	9	10
<p>離乳食</p> <p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 キャベツと人参のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、キャベツのみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、玉葱 三温糖、醤油、片栗粉、キャベツ 人参、わかめ、ほうれん草、味噌、だし</p> <p>★中期/南瓜粥、りんご 米粉、さつまいも、粉ミルク、りんご</p> <p>★後期/蒸しパン、りんご 米粉、さつまいも、豆乳、りんご</p>	<p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 チンゲン菜と小松菜のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜、小松菜、豆腐</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、すまし汁 胚芽米、鶏肉、チンゲン菜、人参 里芋、塩、豆腐、わかめ 人参、小松菜、醤油、だし</p> <p>★中期/南瓜粥、りんご 胚芽米、南瓜、りんご</p> <p>★後期/南瓜粥、りんご 胚芽米、南瓜、りんご</p>	<p>★初期前・10倍粥 白菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、白菜</p> <p>★初期後・10倍粥 白菜と玉葱のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、玉葱、豆腐</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 ツナと白菜の煮しめ、豆乳スープ 胚芽米、ツナ、白菜、ブロッコリー、油 人参、醤油、三温糖、玉葱、豆腐、豆乳 キャベツ、人参、コーン、鶏肉、塩、だし</p> <p>★中期/いも粥、オレンジ 胚芽米、さつまいも、オレンジ</p> <p>★後期/いも粥、オレンジ 胚芽米、さつまいも、オレンジ</p>	<p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 ほうれん草と南瓜のペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、南瓜、麩</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜のみそ煮、すまし汁 胚芽米、牛肉、玉葱、人参、南瓜 油、味噌、醤油、三温糖、豆腐 わかめ、ほうれん草、人参、だし</p> <p>★中期/おから粥、なし 胚芽米、野菜、おから、なし</p> <p>★後期/おから粥、なし 胚芽米、野菜、おから、なし</p>	<p>★初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参</p> <p>★初期後・10倍粥 人参と小松菜のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、人参、小松菜、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、白菜スープ 胚芽米、白身魚、人参、小松菜 三温糖、醤油、片栗粉、白菜 人参、鶏肉、塩、だし</p> <p>★中期/煮奴、バナナ 豆腐、野菜、だし、バナナ</p> <p>★後期/煮奴、バナナ 豆腐、野菜、だし、醤油、バナナ</p>	<p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 キャベツと玉葱のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、玉葱、豆腐</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 あんかけ豆腐、豚汁 胚芽米、豆腐、キャベツ、玉葱、人参 三温糖、醤油、片栗粉、豚肉 人参、キャベツ、里芋、味噌、だし</p> <p>★中期/青菜粥、りんご 胚芽米、青菜、りんご</p> <p>★後期/青菜粥、りんご 胚芽米、青菜、りんご</p>
11	12	13	14	15	16
<p>離乳食</p> <p>★初期前・10倍粥 大根のペースト、野菜スープ 胚芽米、大根</p> <p>★初期後・10倍粥 大根とキャベツのペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、大根、キャベツ、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、うどん入りみそ汁 胚芽米、白身魚、南瓜、キャベツ、塩 スキムミルク、うどん、ほうれん草、大根 里芋、人参、味噌、だし</p> <p>★中期/人参ケーキ、りんご 米粉、人参、粉ミルク、りんご</p> <p>★後期/人参ケーキ、りんご 米粉、人参、スキムミルク、りんご</p>	<p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 さつまいもと玉葱のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、玉葱、豆腐</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 豚肉とさつまいものみそ煮、野菜スープ 胚芽米、豚肉、玉葱、さつまいも、三度豆 味噌、三温糖、ブロッコリー キャベツ、人参、塩、だし</p> <p>★中期/野菜粥、なし 胚芽米、野菜、なし</p> <p>★後期/野菜粥、なし 胚芽米、野菜、なし</p>	<p>★初期前・10倍粥 大根のペースト、野菜スープ 胚芽米、大根</p> <p>★初期後・10倍粥 大根と南瓜のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、大根、南瓜、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 おろし煮、かぼちゃのほうとう風 胚芽米、白身魚、里芋、大根 人参、三温糖、醤油、豚肉、ワンタン 南瓜、玉葱、ほうれん草、味噌、だし</p> <p>★中期/煮奴、りんご 豆腐、野菜、だし、りんご</p> <p>★後期/煮奴、りんご 豆腐、野菜、だし、醤油、りんご</p>	<p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 ほうれん草と玉葱のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、玉葱、豆腐</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 あんかけ豆腐、春雨のすまし汁 胚芽米、豆腐、小松菜、玉葱、人参 三温糖、醤油、片栗粉、鶏肉、春雨 人参、ほうれん草、ブロッコリー、だし</p> <p>★中期/蒸しパン、グレープフルーツ ほうれん草、米粉、粉ミルク、グレープフルーツ</p> <p>★後期/蒸しパン、グレープフルーツ ほうれん草、米粉、スキムミルク、グレープフルーツ</p>	<p>★初期前・10倍粥 白菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、白菜</p> <p>★初期後・10倍粥 白菜と小松菜のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、小松菜、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 煮魚、小松菜のすまし風煮汁 胚芽米、白身魚、里芋 人参、三温糖、醤油、麩、白菜 人参、小松菜、だし</p> <p>★中期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ</p> <p>★後期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ</p>	<p>★初期前・10倍粥 白菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、白菜</p> <p>★初期後・10倍粥 白菜と玉葱のペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、玉葱、麩</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 羊煮、麩のみそ汁 胚芽米、牛肉、玉葱、里芋、油 人参、醤油、三温糖、玉葱、ブロッコリー 麩、人参、白菜、味噌、だし</p> <p>★中期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ</p> <p>★後期/煮込みうどん、りんご うどん、野菜、だし、りんご</p> <p>★後期/煮込みうどん、りんご うどん、野菜、だし、醤油、りんご</p>
17	18	19	20	21	22
<p>離乳食</p> <p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 チンゲン菜と玉葱のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜、玉葱、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、白菜スープ 胚芽米、白身魚、玉葱、人参 三度豆、三温糖、味噌、白菜 人参、チンゲン菜、塩、だし</p> <p>★中期/野菜蒸しケーキ、りんご 米粉、粉ミルク、野菜、りんご</p> <p>★後期/野菜蒸しケーキ、りんご 米粉、スキムミルク、野菜、油、りんご</p>	<p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 小松菜と大根のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、大根、豆腐</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、豆腐のみそ汁 胚芽米、鶏肉、チンゲン菜、人参 里芋、塩、豆腐、大根 人参、小松菜、味噌、だし</p> <p>★中期/パン粥、バナナ パン、粉ミルク、きな粉、バナナ</p> <p>★後期/トースト、バナナ パン、スキムミルク、きな粉、バナナ</p>	<p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 さつまいもと玉葱のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、玉葱、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 魚とさつまいもの煮物、豆乳汁 胚芽米、白身魚、玉葱、さつまいも、人参 三温糖、醤油、じゃがいも キャベツ、人参、トマト、豆乳、味噌、だし</p> <p>★中期/野菜おやき、りんご 米粉、片栗粉、野菜、しらす干し、りんご</p> <p>★後期/野菜おやき、りんご 米粉、片栗粉、野菜、しらす干し、醤油、りんご</p>	<p>★初期前・10倍粥 南瓜のペースト、野菜スープ 胚芽米、南瓜</p> <p>★初期後・10倍粥 南瓜と小松菜のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、南瓜、小松菜、豆腐</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と豆腐の煮物、麩のみそ汁 胚芽米、鶏肉、南瓜、ほうれん草 醤油、三温糖、麩、里芋、豆腐 小松菜、味噌、だし</p> <p>★中期/青菜粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ</p> <p>★後期/青菜粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ</p>	<p>★初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱</p> <p>★初期後・10倍粥 玉葱とさつまいものペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、さつまいも、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、さつまいものみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、玉葱 三温糖、醤油、片栗粉、さつまいも 人参、わかめ、小松菜、味噌、だし</p> <p>★中期/スイートポテト、オレンジ さつまいも、粉ミルク、オレンジ</p> <p>★後期/スイートポテト、オレンジ さつまいも、スキムミルク、オレンジ</p>	<p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 チンゲン菜と玉葱のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜、玉葱、豆腐</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜の煮物、かぼちゃのみそ汁 胚芽米、豚肉、チンゲン菜、人参、トマト 醤油、三温糖、南瓜、玉葱 わかめ、豆腐、味噌、だし</p> <p>★中期/野菜粥、りんご 胚芽米、野菜、りんご</p> <p>★後期/野菜粥、りんご 胚芽米、野菜、りんご</p>
23	24	25	26	27	28
<p>離乳食</p> <p>★初期前・10倍粥 白菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、白菜</p> <p>★初期後・10倍粥 白菜とほうれん草のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、ほうれん草、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、白菜のみそ汁 胚芽米、白身魚、南瓜、三度豆、塩 スキムミルク、白菜、ほうれん草 わかめ、人参、味噌、だし</p> <p>★中期/芋粥、りんご 胚芽米、さつまいも、りんご</p> <p>★後期/芋粥、りんご 胚芽米、さつまいも、りんご</p>	<p>★初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参</p> <p>★初期後・10倍粥 人参とほうれん草のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、人参、ほうれん草、豆腐</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜のみそ煮、すまし汁 胚芽米、豚肉、里芋、人参、小松菜 油、味噌、三温糖、醤油、豆腐 ほうれん草、人参、わかめ、だし</p> <p>★中期/パン粥、りんご パン、粉ミルク、きな粉、りんご</p> <p>★後期/トースト、りんご パン、スキムミルク、きな粉、りんご</p>	<p>★初期前・10倍粥 南瓜のペースト、野菜スープ 胚芽米、南瓜</p> <p>★初期後・10倍粥 南瓜とブロッコリーのペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、南瓜、ブロッコリー、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 煮魚、そうめん汁 胚芽米、白身魚、南瓜、人参 三温糖、醤油、ささみ、里芋、そうめん 人参、ほうれん草、塩、だし</p> <p>★中期/チヂミ、グレープフルーツ 米粉、キャベツ、しらす干し、青のり、醤油、グレープフルーツ</p>	<p>★初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱</p> <p>★初期後・10倍粥 玉葱と白菜のペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、白菜、麩</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 バーベキューチキン、白菜スープ 胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、人参 玉葱、りんご、塩、醤油、三温糖 白菜、人参、ほうれん草、だし</p> <p>★中期/煮奴、みかん 豆腐、野菜、だし、みかん</p> <p>★後期/煮奴、みかん 豆腐、野菜、だし、醤油、みかん</p>	<p>★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</p> <p>★初期後・10倍粥 キャベツと大根のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、大根、白身魚</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、五目汁 胚芽米、白身魚、キャベツ、人参 三度豆、三温糖、味噌、鶏肉、里芋 人参、小松菜、大根、塩、醤油、だし</p> <p>★中期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ</p> <p>★後期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ</p>	<p>★初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱</p> <p>★初期後・10倍粥 玉葱とキャベツのペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、キャベツ、麩</p> <p>★中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜のトマト煮、キャベツスープ 胚芽米、牛肉、玉葱、人参、南瓜 小松菜、ケチャップ、三温糖 キャベツ、人参、小松菜、塩、だし</p> <p>★中期/野菜粥、りんご 胚芽米、野菜、りんご</p> <p>★後期/野菜粥、りんご 胚芽米、野菜、りんご</p>
29	30	31			