



離乳食献立表

ハレルヤ保育園
072-868-5541



	月	火	水	木	金	土	
離乳食	2	文化の日 	4	5	6	7	
	*初期前・10倍粥 かぶのペースト、野菜スープ 胚芽米、かぶ *初期後・10倍粥 かぶと小松菜のペースト 白身魚のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、かぶ、小松菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、みそ汁 胚芽米、白身魚、かぶ、人参、小松菜 三温糖、醤油、片栗粉、豆腐、玉葱 なす、人参、小松菜、わかめ、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 キャベツと人参のペースト 豆腐のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 あんかけ豆腐、みそ汁 胚芽米、豆腐、キャベツ、玉葱、ほうれん草 人参、三温糖、醤油、片栗粉、南瓜 玉葱、わかめ、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 玉葱とじゃがいものペースト 白身魚のどろろ煮、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 魚のミルク煮、ミネストローネ 胚芽米、白身魚、じゃがいも、人参、三度豆、塩 スキムミルク、じゃがいも、キャベツ、玉葱、人参	*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 ブロッコリーと大根のペースト 白身魚のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、ブロッコリー、大根、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、すまし汁 胚芽米、白身魚、ブロッコリー、人参 里芋、三温糖、醤油、鶏肉、大根	*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 人参とじゃがいものペースト 麩のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、じゃがいも、麩 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜の煮物、かぶのスープ煮 胚芽米、豚肉、玉葱、人参、南瓜 三温糖、醤油、片栗粉、かぶ じゃがいも、人参、玉葱、塩、だし	
午後食	*中期/ミルクもち、りんご 粉ミルク、片栗粉、きなこ、りんご *後期/豆乳もち、りんご 豆乳、片栗粉、きなこ、りんご	*中期/米粉のバナナケーキ、りんご 米粉、バナナ、粉ミルク、りんご *後期/米粉のバナナケーキ、りんご 米粉、バナナ、豆乳、りんご	*中期/羊粥、オレンジ 胚芽米、さつまいも、オレンジ *後期/羊粥、オレンジ 胚芽米、さつまいも、オレンジ	*中期/おじや、バナナ 胚芽米、野菜、だし、バナナ *後期/おじや、バナナ 胚芽米、野菜、だし、バナナ	*中期/ビーフンのくたくた煮、りんご ビーフン、野菜、だし、りんご *後期/ビーフンのくたくた煮、りんご ビーフン、野菜、だし、醤油、りんご		
離乳食	9	10	11	12	13	14	
	*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 キャベツと小松菜のペースト 白身魚のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、小松菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のケチャップ煮、じゃがいものみそ汁 胚芽米、白身魚、ブロッコリー、キャベツ 人参、ケチャップ、三温糖、豆腐 じゃがいも、わかめ、小松菜、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 玉葱とじゃがいものペースト 白身魚のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、じゃがいも、麩 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、クリームシチュー 胚芽米、鶏肉、小松菜、人参、じゃがいも 人参、玉葱、塩、じゃがいも、人参 玉葱、三度豆、豆乳、片栗粉、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 大根とほうれん草のペースト 白身魚のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、大根、ほうれん草、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、大根汁 胚芽米、白身魚、玉葱、人参、三度豆 三温糖、味噌、豆腐 大根、ほうれん草、人参、醤油、だし	*初期前・10倍粥 テンゲン菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、テンゲン菜 *初期後・10倍粥 テンゲン菜と玉葱のペースト 豆腐のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、テンゲン菜、玉葱、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜の煮物、みそ汁 胚芽米、牛肉、ブロッコリー、人参 テンゲン菜、三温糖、醤油、豆腐 白菜、人参、玉葱、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 白菜と人参のペースト 白身魚のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、豚汁 胚芽米、白身魚、大根、人参 三温糖、醤油、豚肉、白菜 小松菜、人参、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 玉葱と人参のペースト 麩のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、人参、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、玉葱、人参、南瓜 小松菜、ケチャップ、三温糖、わかめ 玉葱、人参、ブロッコリー、塩、だし	
午後食	*中期/きなこ粥、りんご 胚芽米、きなこ、りんご *後期/きなこ粥、りんご 胚芽米、きなこ、りんご	*中期/みどり粥、グレープフルーツ 胚芽米、青菜、グレープフルーツ *後期/みどり粥、グレープフルーツ 胚芽米、青菜、グレープフルーツ	*中期/のり粥、りんご 胚芽米、焼きのり、青菜、りんご *後期/のり粥、りんご 胚芽米、焼きのり、青菜、りんご	*中期/パン粥、みかん 食パン、粉ミルク、きなこ、みかん *後期/トースト、みかん 食パン、スキムミルク、きなこ、みかん	*中期/甘蔗、バナナ 野菜、だし、バナナ *後期/甘蔗、バナナ 野菜、だし、みりん、バナナ	*中期/南瓜粥、りんご 胚芽米、南瓜、りんご *後期/南瓜粥、りんご 胚芽米、南瓜、りんご	
離乳食	16	17	18	19	20	21	
	*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 大根とほうれん草のペースト 白身魚のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、大根、ほうれん草、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のおろし煮、豆腐のみそ汁 胚芽米、白身魚、大根、ほうれん草、人参 三温糖、醤油、豆腐、玉葱 人参、白菜、わかめ、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 キャベツと人参のペースト 豆腐のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、スープ 胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、玉葱 人参、塩、キャベツ 玉葱、人参、ほうれん草、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 白身魚のどろろ煮、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 魚の野菜あんかけ、ほうれん草のすまし汁 胚芽米、白身魚、人参、テンゲン菜、玉葱 三温糖、醤油、片栗粉、麩 白菜、ほうれん草、人参、だし	*初期前・10倍粥 テンゲン菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、テンゲン菜 *初期後・10倍粥 テンゲン菜と玉葱のペースト 麩のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、テンゲン菜、玉葱、麩 *中期・粥/後期・軟飯 泉州煮、みそ汁 胚芽米、豚肉、玉葱、人参、油 春雨、三温糖、醤油、里芋 人参、テンゲン菜、味噌、だし	*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 さつまいもとかぶのペースト 白身魚のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、かぶ、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚と野菜の煮物、鶏肉と野菜のみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、大根、三度豆 三温糖、醤油、鶏肉、さつまいも、人参 白菜、かぶ、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 白菜と人参のペースト 豆腐のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、人参、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、すまし汁 胚芽米、鶏肉、白身魚、人参、大根、三度豆 三温糖、醤油、鶏肉、さつまいも、人参 玉葱、白菜、塩、麩、玉葱 人参、ほうれん草、醤油、だし	
午後食	*中期/ひじき蒸しパン、りんご 米粉、ひじき、粉ミルク、りんご *後期/ひじき蒸しパン、りんご 米粉、ひじき、スキムミルク、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/羊粥、みかん 胚芽米、さつまいも、みかん *後期/羊粥、みかん 胚芽米、さつまいも、みかん	*中期/かぼちゃパン、オレンジ 米粉、片栗粉、南瓜、粉ミルク、オレンジ *後期/かぼちゃパン、オレンジ 米粉、片栗粉、南瓜、豆乳、オレンジ	*中期/煮奴、バナナ 豆腐、野菜、だし、バナナ *後期/煮奴、バナナ 豆腐、野菜、だし、醤油、バナナ	*中期/うどんのくたくた煮、りんご うどん、野菜、だし、りんご *後期/うどんのくたくた煮、りんご うどん、野菜、だし、醤油、りんご	
離乳食	23	24	25	26	27	28	
	勤労感謝の日 	*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 さつまいもと小松菜のペースト 麩のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、小松菜、麩 *中期・粥/後期・軟飯 筑前煮、玉葱のみそ汁 胚芽米、鶏肉、里芋、人参、玉葱 三度豆、醤油、三温糖、さつまいも 人参、玉葱、小松菜、味噌、だし *中期/米粉お好み焼き、りんご 米粉、豚肉、野菜、青のり、りんご *後期/米粉お好み焼き、りんご 米粉、豚肉、野菜、青のり、りんご	*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 白身魚のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、南瓜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、みそ汁 胚芽米、白身魚、キャベツ、人参 ほうれん草、三温糖、醤油、南瓜、人参 玉葱、わかめ、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 玉葱とキャベツのペースト 豆腐のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、キャベツ、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 芋煮、鶏団子汁 胚芽米、玉葱、里芋、人参 三温糖、醤油、鶏肉、豆腐、片栗粉 白菜、キャベツ、玉葱、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 大根とほうれん草のペースト 白身魚のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、大根、ほうれん草、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、とろみ汁煮 胚芽米、白身魚、かぶ、人参 三温糖、醤油、片栗粉、鶏肉、大根 人参、里芋、ほうれん草、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 人参と玉葱のペースト 豆腐のどろろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、玉葱、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 牛肉のみそ煮、わかめスープ 胚芽米、牛肉、玉葱、人参、テンゲン菜 三温糖、醤油、味噌、油、豆腐 人参、玉葱、白菜、わかめ、だし	
午後食	*中期/きなこ粥、りんご 麩、粉ミルク、きなこ、りんご *後期/きなこ粥、りんご 麩、スキムミルク、きなこ、りんご	*中期/米粉お好み焼き、りんご 米粉、豚肉、野菜、青のり、りんご *後期/米粉お好み焼き、りんご 米粉、豚肉、野菜、青のり、りんご	*中期/みどり粥、りんご 胚芽米、青菜、りんご *後期/みどり粥、りんご 胚芽米、青菜、りんご	*中期/パン粥、みかん 食パン、粉ミルク、きなこ、みかん *後期/トースト、みかん 食パン、スキムミルク、きなこ、みかん	*中期/米粉の野菜蒸しパン、バナナ 米粉、野菜、スキムミルク、バナナ	*中期/きなこ粥、りんご 胚芽米、きなこ、りんご *後期/きなこ粥、りんご 胚芽米、きなこ、りんご	
離乳食	30	吸い食べ・チュチュ食べにならないための注意 中期食：食べさせるものをひとつの器に混ぜない。 質の違う食べ物を口に入れると口の中の食べ物を混ぜなければなりません。こうして舌の微かな動かし方を覚えます。あらかじめ混ぜてあるものを与えると舌がそのような動きをする必要がなくなってしまいます。 後期食：刻みすぎないように 歯茎にのせて噛めなければならないのでみじん切りはNGです。 中・後期共通：無理強いにはガマンして 『食べなさい』『早く食べて』と口の中で処理できない食べものを無理強いすると、丸飲みや口の中にためるような食べ方を覚えさせることになります。 ☆楽しい食事で食べる意欲を育てましょう。				吸い食べ・チュチュ食べってなに？ 離乳中期に覚える舌の使い方をうまく使いこなせないことです。口に入ったものを上手に舌で混ぜられず水分だけ吸い取ってしまうので口の中に繊維物が残ってしまう、つまづきます。	
	午後食	*都合により献立を変更する場合があります。					