



2020年度

1月

# 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	あけましておめでとう ごぎいます 本年もよろしく お願いいたします。	1/1 (金) ~ 1/3 (日) 休園日	☆都合により献立を変更 することがあります。	☆中期食(7・8ヶ月ごろ)のポイント☆ ●保育園での提供量● ●食事のポイント (給食) 全粥 80g, おかず 50g, 汁物 60g (おやつ) 果物 60g くらい, 主食 70g ・1日2回食のリズムをつまみましょう。 ・いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしましょう。 ・おかゆはつぶさず、野菜は一口サイズに切ったものを舌でつぶせる固さにゆでてからみじん切りまたはさいの目切りに行ってみましょう。 ・だし汁(こんぶ、かつお)を使って調理しましょう。素材の味に慣れ親しむ時期なので調味料の使用を控えましょう。 ・肉類は脂身の少ないものを選びましょう。								
午後食												
離乳食	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 人参と玉葱のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、玉葱、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豆腐のそぼろあんかけ、春雨のすまし汁 胚芽米、豆腐、鶏肉、玉葱、人参 ブロッコリー、醤油、三温糖、片栗粉、春雨 ほうれん草、人参、玉葱、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 魚と野菜の煮物、みそ汁 胚芽米、白身魚、大根、人参、三度豆 三温糖、醤油 玉葱、小松菜、人参、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 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、キャベツ、人参、麩 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉とキャベツのみそ煮、スープ 胚芽米、豚肉、キャベツ、玉葱、人参 三温糖、醤油、油、味噌、豆腐 白菜、人参、わかめ、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 魚のみそ煮、のっぺい汁 胚芽米、白身魚、玉葱、人参 ほうれん草、三温糖、味噌、鶏肉 南瓜、人参、小松菜、醤油、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 じゃがいもとキャベツのペースト 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、玉葱、油、麩、キャベツ、 *中期・粥/後期・軟飯 肉じゃが、麩のみそ汁 胚芽米、豚肉、じゃがいも、人参、玉葱 三温糖、醤油、油、麩、キャベツ 大根、人参、味噌、だし						
午後食	*中期/赤ちゃん菓子、りんご 赤ちゃん菓子、りんご *後期/赤ちゃん菓子、りんご 赤ちゃん菓子、りんご	*中期/おじや、りんご 胚芽米、野菜、だし、りんご *後期/おじや、りんご 胚芽米、野菜、だし、りんご	*中期/煮奴、みかん 豆腐、野菜、だし、みかん *後期/煮奴、みかん 豆腐、野菜、だし、醤油、みかん	*中期/七草粥、バナナ 胚芽米、さつまいも、青菜、バナナ *後期/七草粥、バナナ 胚芽米、さつまいも、青菜、バナナ	*中期/小豆粥、りんご 胚芽米、小豆、青菜、りんご *後期/小豆粥、りんご 胚芽米、小豆、青菜、りんご	*中期/パスタのたくた煮、りんご スパゲティ、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、野菜、だし、醤油、りんご						
離乳食	成人の日	*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 白菜とほうれん草のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、ほうれん草、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 牛肉の焼き肉風煮、ワンタンスープ 胚芽米、牛肉、玉葱、人参、なす、油、醤油 チンゲン菜、三温糖、味噌、豚肉、わかめ ワンタンの皮、白菜、人参、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、人参、チンゲン菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、チンゲン菜のみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、キャベツ 三温糖、醤油、片栗粉、豆腐、わかめ チンゲン菜、人参、じゃがいも、味噌、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 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、大根、ほうれん草、麩 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、ほうれん草のすまし汁 胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、人参 大根、塩、ほうれん草 白菜、人参、醤油、だし	*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 かぶと人参のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、かぶ、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のミルク煮、豆腐のすまし汁 胚芽米、白身魚、かぶ、人参、三度豆 スキムミルク、塩、豆腐、白菜 人参、ほうれん草、わかめ、醤油、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 さつまいもと人参のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、玉葱、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉とキャベツのみそ煮、すまし汁 胚芽米、豚肉、玉葱、人参、小松菜 油、醤油、片栗粉、さつまいも 人参、玉葱、わかめ、味噌、だし	*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	*中期/米粉のケーキ、オレンジ 米粉、野菜、粉ミルク、オレンジ *後期/米粉のケーキ、オレンジ 米粉、野菜、スキムミルク、オレンジ	*中期/バナナ粥、りんご パン、粉ミルク、きなこ、りんご *後期/トースト、りんご パン、スキムミルク、きなこ、りんご	*中期/甘煮、バナナ 根菜、だし、バナナ *後期/甘煮、バナナ 根菜、だし、みりん、バナナ	*中期/おじや、りんご 胚芽米、野菜、だし、りんご *後期/おじや、りんご 胚芽米、野菜、だし、りんご	
午後食	*中期/凍り豆腐のミルク煮、りんご 凍り豆腐、粉ミルク、きなこ、りんご *後期/凍り豆腐のきなこトースト、りんご 凍り豆腐、スキムミルク、きなこ、りんご	*中期/米粉蒸しパン、みかん 米粉、粉ミルク、みかん *後期/米粉蒸しパン、みかん 米粉、スキムミルク、みかん	*中期/芋粥、グレープフルーツ 胚芽米、さつまいも、グレープフルーツ *後期/芋粥、グレープフルーツ 胚芽米、さつまいも、グレープフルーツ	*中期/かみかみごはんせんべい、りんご 胚芽米、野菜、りんご *後期/かみかみごはんせんべい、りんご 胚芽米、野菜、醤油、りんご	*中期/みどり粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ *後期/みどり粥、バナナ 胚芽米、青菜、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	*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、ほうれん草、じゃがいも、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚と野菜の煮物、みそ汁 胚芽米、白身魚、ほうれん草、人参 里芋、三温糖、醤油、豆腐、じゃがいも 白菜、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 ブロッコリーと大根のペースト 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ブロッコリー、大根、麩 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と根菜の煮物、南瓜のほうとう風 胚芽米、豚肉、ブロッコリー、人参、里芋 三温糖、醤油、ワンタンの皮、南瓜 豚肉、大根、小松菜、味噌、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 小松菜と人参のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のクリームコーン煮、スープ 胚芽米、白身魚、コーン、人参、小松菜 キャベツ、塩、豚肉、白菜 人参、キャベツ、醤油、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 大根とさつまいものペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、大根、さつまいも、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 あんかけ豆腐、大根汁 胚芽米、豆腐、鶏肉、さつまいも、人参 チンゲン菜、三温糖、醤油、片栗粉 大根、人参、ほうれん草、わかめ、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 人参と白菜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、白菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、白菜のすまし汁 胚芽米、白身魚、小松菜、人参 三温糖、醤油、片栗粉、白菜 わかめ、人参、ほうれん草、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 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、玉葱、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 八宝菜風、豆腐のみそ汁 胚芽米、豚肉、小松菜、人参、玉葱 キャベツ、三温糖、醤油、片栗粉 豆腐、大根、わかめ、味噌、だし	*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/パン粥、オレンジ 食パン、粉ミルク、きなこ、オレンジ *後期/トースト、オレンジ 食パン、スキムミルク、きなこ、オレンジ	*中期/小豆粥、みかん 胚芽米、小豆、青菜、みかん *後期/小豆粥、みかん 胚芽米、小豆、青菜、みかん	*中期/小豆粥、みかん 胚芽米、小豆、青菜、みかん *後期/小豆粥、みかん 胚芽米、小豆、青菜、みかん	*中期/甘煮、バナナ 野菜、だし、バナナ *後期/甘煮、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