2021年度

離乳食献立表

ハレルヤ保育園
072-868-5541

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
離乳食	おしらせ ※都合により献立を変更する場合があります。	*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 じゃがいもと小松菜のペースト 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、小松菜、麩 *中期・粥/後期・軟飯 肉団子と野菜のトマト煮、じゃがいものみそ汁 胚芽米、鶏肉、豚肉、玉葱、人参、三温糖 ブロッコリー、ケチャップ、じゃがいも わかめ、人参、小松菜、味噌、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 魚のクリームコーン煮、チンゲン菜のすまし汁 胚芽米、白身魚、コーン、人参、玉葱 ブロッコリー、塩、豆腐、人参、チンゲン菜 じゃがいも、醤油、だし	*初期前・10倍粥 南瓜のペースト、野菜スープ 胚芽米、南瓜 *初期後・10倍粥 南瓜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、南瓜、ほうれん草、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と野菜の煮物、南瓜スープ 胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、人参 キャベツ、南瓜、玉葱、ほうれん草 人参、豆乳、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 キャベツと人参のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、ほうれん草のみそ汁 胚芽米、白身魚、キャベツ、人参 三温糖、醤油、片栗粉、白菜 わかめ、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 豚肉と野菜のみそ煮、白菜のすまし汁 胚芽米、豚肉、チンゲン菜、人参、白菜 油、三温糖、味噌、醤油、白菜、玉葱 人参、ほうれん草、塩、だし
午後食		*中期/おじや、オレンジ 胚芽米、野菜、だし、オレンジ *後期/おじや、オレンジ 胚芽米、野菜、だし、醤油、オレンジ	*中期/うどんのくたくた煮、りんご うどん、だし、野菜、りんご *後期/うどんのくたくた煮、りんご うどん、だし、野菜、醤油、りんご	*中期/蒸しパン、りんご 米粉、粉ミルク、小豆、りんご *後期/蒸しパン、りんご 米粉、スキムミルク、小豆、りんご	*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/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
	7	8	9	10	11	12
離乳食	*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 煮魚、麩のみそ汁 胚芽米、白身魚、キャベツ、人参 三温糖、醤油、玉葱、なす 麩、小松菜、人参、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 白菜と南瓜のペースト 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、南瓜、麩 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮、白菜スープ 胚芽米、鶏肉、人参、南瓜、小松菜 ケチャップ、三温糖、白菜、麩 人参、小松菜、醤油、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、人参、ほうれん草、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のミルク煮、そうめん汁 胚芽米、白身魚、ブロッコリー、南瓜 スキムミルク、塩、そうめん、人参 ほうれん草、里芋、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、じゃがいも、キャベツ、麩 *中期・粥/後期・軟飯 芋煮、麩のみそ汁 胚芽米、豚肉、玉葱、人参、里芋 油、醤油、三温糖、麩、玉葱、キャベツ 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 煮魚、はるさめスープ 胚芽米、白身魚、大根、人参 小松菜、三温糖、醤油、白菜 人参、小松菜、春雨、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 キャベツと人参のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 里芋のそぼろかけ、麩のみそ汁 胚芽米、鶏肉、里芋 玉葱、人参、三温糖、醤油、片栗粉 麩、玉葱、キャベツ、人参、味噌、だし
午後食	*中期/甘煮、りんご 野菜、だし、りんご *後期/甘煮、りんご 野菜、だし、みりん、りんご	*中期/蒸しパン、グレープフルーツ 米粉、粉ミルク、野菜、グレープフルーツ *後期/蒸しパン、グレープフルーツ 米粉、スキムミルク、野菜、グレープフルーツ	*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/チヂミ、りんご 米粉、豚肉、野菜、りんご *後期/チヂミ、りんご 米粉、豚肉、野菜、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/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
	14	15	16	17	18	19
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 魚のみそ煮、春雨のすまし汁 胚芽米、白身魚、里芋、人参、そらまめ 三温糖、味噌、春雨、ブロッコリー ほうれん草、人参、醤油、だし	*初期前・10倍粥 南瓜のペースト、野菜スープ 胚芽米、南瓜 *初期後・10倍粥 南瓜と白菜のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、南瓜、白菜、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉のケチャップ煮、コーンスープ 胚芽米、鶏肉、玉葱、人参、白菜、ソース ケチャップ、三温糖、塩、コーン、玉葱 人参、南瓜、醤油、だし	*初期前・10倍粥 人参ペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参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、人参、ほうれん草、麩 *中期・粥/後期・軟飯 すき焼き風煮、里芋のみそ汁 胚芽米、豚肉、豆腐、玉葱、ほうれん草 麩、三温糖、醤油、油、里芋 人参、わかめ、小松菜、味噌、だし	*初期前・10倍粥 小松菜ペースト、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 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、玉葱、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、豆腐のすまし汁 胚芽米、白身魚、小松菜、人参 三温糖、醤油、片栗粉、豆腐、ブロッコリー 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 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、玉葱、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のミルク煮、五目みそ汁 胚芽米、白身魚、三度豆、人参、玉葱 スキムミルク、塩、里芋、人参 チンゲン菜、玉葱、キャベツ、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 あんかけ豆腐、わかめスープ 胚芽米、チンゲン菜、鶏肉、玉葱、人参 三温糖、醤油、片栗粉、わかめ 小松菜、豆腐、人参、玉葱、塩、だし
午後食	*中期/おから粥、りんご 胚芽米、おから、りんご *後期/おから粥、りんご 胚芽米、おから、りんご	*中期/煮奴、オレンジ 豆腐、野菜、だし、オレンジ *後期/煮奴、オレンジ 豆腐、野菜、だし、醤油、オレンジ	*中期/じゃがおやき、バナナ じゃがいも、米粉、粉ミルク、バナナ *後期/じゃがおやき、バナナ じゃがいも、米粉、スキムミルク、バナナ	*中期/芋粥、りんご 胚芽米、さつまいも、りんご *後期/芋粥、りんご 胚芽米、さつまいも、りんご	*中期/甘煮、りんご 野菜、だし、りんご *後期/甘煮、りんご 野菜、だし、みりん、りんご	*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
	21	22	23	24	25	26
離乳食	*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 玉葱と白菜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、白菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、豚汁 胚芽米、白身魚、玉葱、人参、枝豆 三温糖、味噌、豚肉、白菜 小松菜、人参、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 じゃがいもと小松菜のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、小松菜、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜のトマト煮、豆腐のみそ汁 胚芽米、牛肉、玉葱、人参、南瓜 小松菜、ケチャップ、三温糖、じゃがいも 豆腐、人参、ほうれん草、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 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、玉葱、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のクリームコーン煮、キャベツみそ汁 胚芽米、白身魚、コーン、人参、玉葱 ブロッコリー、塩、キャベツ、人参 わかめ、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 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、人参、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜のみそ煮、けんちんみそ汁 胚芽米、牛肉、ほうれん草、トマト、玉葱 油、味噌、三温糖、醤油、豚肉、豆腐 大根、人参、小松菜、わかめ、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 さつまいもと大根のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、大根、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、麩のみそ汁 胚芽米、白身魚、さつまいも、人参 三温糖、醤油、麩、大根、なす 人参、小松菜、味噌、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 じゃがいもとチンゲン菜のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、チンゲン菜、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜のみそ煮、豆腐のすまし汁 胚芽米、豚肉、じゃがいも、ブロッコリー 油、味噌、三温糖、醤油、豆腐、人参 チンゲン菜、玉葱、わかめ、だし
午後食	*中期/蒸しパン、りんご 米粉、粉ミルク、野菜、りんご *後期/蒸しパン、りんご 米粉、スキムミルク、野菜、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/ポテトケーキ、りんご じゃがいも、米粉、粉ミルク、りんご *後期/ポテトケーキ、りんご じゃがいも、米粉、スキムミルク、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/みどり粥、バナナ 胚芽米、野菜、バナナ *後期/みどり粥、バナナ 胚芽米、野菜、バナナ	*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
	28	29	30			
離乳食	*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 白身魚とキャベツのみそ煮、ほうれん草のすまし汁 胚芽米、白身魚、キャベツ、ブロッコリー 油、味噌、醤油、三温糖、豆腐 人参、ほうれん草、白菜、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 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、じゃがいも、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 炒り豆腐、夏野菜のみそ汁 胚芽米、豆腐、豚肉、じゃがいも、人参 小松菜、油、三温糖、醤油、片栗粉 トマト、玉葱、キャベツ、南瓜、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 さつまいもと玉葱のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、玉葱、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、さつまいものみそ汁 胚芽米、白身魚、玉葱、人参、ほうれん草 三温糖、醤油、さつまいも、人参 わかめ、小松菜、味噌、だし			
午後食	*中期/じゃこチヂミ、りんご 米粉、しらす干し、野菜、りんご *後期/じゃこチヂミ、りんご 米粉、しらす干し、野菜、りんご	*中期/おから粥、バナナ 胚芽米、おから、青菜、バナナ *後期/おから粥、バナナ 胚芽米、おから、青菜、バナナ	*中期/じゃこ粥、オレンジ 胚芽米、しらす干し、青菜、オレンジ *後期/じゃこ粥、オレンジ 胚芽米、しらす干し、青菜、オレンジ			

そしゃくへの道すじ

離乳食は、液体の食べ物から固体の食べ物へと移行する過程の大切な架け橋になる食事です。乳首に舌をまきつけて吸い続ける行為とは異なり、唇をいったん閉じて 口中のどろどろ食をごっくんと飲み込むことは、生まれてから新たに学んでいく摂食行為なのです。スムーズに離乳食を進める為にはその月齢にあった形状の物を食べていくことが重要になります。