



2021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	<p>あけましておめでとう ごぞいます</p> <p>本年もよろしく お願いいたします。</p>	<p>1/1 (土) ~ 1/4 (火) 休園日</p>	<p>5</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 玉葱と人参のペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、人参、麩</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 豆腐のそぼろあんかけ、すまし汁 胚芽米、豆腐、鶏肉、玉葱、人参 ブロッコリー、三温糖、味噌、片栗粉、麩 ほうれん草、里芋、人参、わかめ、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>6</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 さつまいもとキャベツのペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、キャベツ、豆腐</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜の煮物、五目みそ汁 胚芽米、豚肉、ほうれん草、人参、玉葱 白菜、三温糖、醤油、片栗粉、さつまいも 大根、人参、キャベツ、味噌、だし</p> <p>*中期/甘煮、バナナ 根菜、だし、バナナ</p> <p>*後期/甘煮、バナナ 根菜、だし、みりん、バナナ</p>	<p>7</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、大根、ほうれん草、白身魚</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 煮魚、みそ汁 胚芽米、白身魚、大根、人参 三温糖、醤油、麩、玉葱 ほうれん草、人参、味噌、だし</p> <p>*中期/七草粥、オレンジ 胚芽米、青菜、さつまいも、オレンジ</p> <p>*後期/七草粥、オレンジ 胚芽米、青菜、さつまいも、オレンジ</p>	<p>8</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 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、人参、小松菜、麩</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜のトマト煮、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 玉葱、人参、小松菜、塩、だし</p> <p>*中期/パスタのくたくた煮、バナナ スパゲティ、野菜、だし、バナナ</p> <p>*後期/パスタのくたくた煮、バナナ スパゲティ、野菜、だし、醤油、バナナ</p>
午後食						
離乳食	<p>成人の日</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 じゃがいもと玉葱のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、玉葱、豆腐</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、みそ汁 胚芽米、鶏肉、ほうれん草、人参、里芋 キャベツ、醤油、三温糖、じゃがいも 人参、玉葱、味噌、だし</p> <p>*中期/小豆粥、りんご 胚芽米、小豆、青菜、りんご</p> <p>*後期/小豆粥、りんご 胚芽米、小豆、青菜、りんご</p>	<p>*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</p> <p>*初期後・10倍粥 ブロッコリーと人参のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、ブロッコリー、人参、白身魚</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、豚汁 胚芽米、白身魚、チンゲン菜、人参、玉葱 三温糖、醤油、片栗粉 豚肉、豆腐、大根、人参、味噌、だし</p> <p>*中期/さつまいも蒸しパン、りんご 米粉、さつまいも、粉ミルク、りんご</p> <p>*後期/さつまいも蒸しパン、りんご 米粉、さつまいも、豆乳、りんご</p>	<p>*初期前・10倍粥 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 じゃがいもと白菜のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、白菜、豆腐</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 鶏だんごの煮物、すまし汁 胚芽米、鶏肉、豆腐、片栗粉、白菜、玉葱 人参、三温糖、醤油、じゃがいも 豚肉、豆腐、大根、人参、味噌、だし</p> <p>*中期/みどり粥、みかん 胚芽米、青菜、みかん</p> <p>*後期/みどり粥、みかん 胚芽米、青菜、みかん</p>	<p>*初期前・10倍粥 かぶのペースト、野菜スープ 胚芽米、かぶ</p> <p>*初期後・10倍粥 かぶ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、かぶ、さつまいも、白身魚</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 煮魚、みそ汁 胚芽米、白身魚、かぶ、人参 三温糖、醤油、さつまいも 人参、チンゲン菜、わかめ、味噌、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 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、麩</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、煮びたし風汁 胚芽米、鶏肉、キャベツ、人参、玉葱 三温糖、醤油、麩 小松菜、人参、だし</p> <p>*中期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ</p> <p>*後期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ</p>
午後食						
離乳食	<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、じゃがいも、ほうれん草、白身魚</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 魚のクリームコーン煮、すまし汁 胚芽米、白身魚、コーン、人参、白菜 じゃがいも、塩、鶏肉、里芋、大根 人参、ほうれん草、醤油、だし</p> <p>*中期/おから粥、りんご 胚芽米、おから、青菜、りんご</p> <p>*後期/おから粥、りんご 胚芽米、おから、青菜、りんご</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 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、豆腐</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 肉豆腐、みそ汁 胚芽米、豚肉、豆腐、ほうれん草、人参 玉葱、三温糖、醤油、麩、チンゲン菜 大根、人参、わかめ、味噌、だし</p> <p>*中期/パン粥、グレープフルーツ 食パン、粉ミルク、きなこ、グレープフルーツ</p> <p>*後期/トースト、グレープフルーツ 食パン、スキムミルク、きなこ、グレープフルーツ</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 大根と人参のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、大根、人参、白身魚</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 煮魚、みそ汁 胚芽米、白身魚、大根、人参、三度豆 三温糖、醤油、玉葱、なす 人参、じゃがいも、味噌、だし</p> <p>*中期/おじや、りんご 胚芽米、野菜、だし、りんご</p> <p>*後期/おじや、りんご 胚芽米、野菜、だし、醤油、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 かぶと小松菜のペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、かぶ、小松菜、麩</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、白菜スープ 胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、人参、玉葱 三温糖、醤油、春雨、白菜、人参 玉葱、小松菜、だし</p> <p>*中期/きなこ粥、みかん 胚芽米、きなこ、みかん</p> <p>*後期/きなこ粥、みかん 胚芽米、きなこ、みかん</p>	<p>*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</p> <p>*初期後・10倍粥 ブロッコリーと玉葱のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、ブロッコリー、玉葱、白身魚</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、すまし汁 胚芽米、白身魚、ブロッコリー、玉葱、人参 三温糖、醤油、片栗粉、豆腐 人参、大根、わかめ、だし</p> <p>*中期/きなこ粥、バナナ 根菜、だし、バナナ</p> <p>*後期/甘煮、バナナ 根菜、だし、みりん、バナナ</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 豚肉と野菜の煮物、豆腐のみそ汁 胚芽米、豚肉、ほうれん草、人参、玉葱 里芋、醤油、片栗粉、豆腐 人参、玉葱、ほうれん草、味噌、だし</p> <p>*中期/ビーフンのくたくた煮、バナナ ビーフン、野菜、だし、バナナ</p> <p>*後期/ビーフンのくたくた煮、バナナ ビーフン、野菜、だし、醤油、バナナ</p>
午後食						
離乳食	<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 煮魚、豆腐、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、鶏肉、豆腐、白菜、玉葱 人参、チンゲン菜、豆乳、コーン、塩、だし</p> <p>*中期/おから粥、りんご 胚芽米、おから、青菜、りんご</p> <p>*後期/おから粥、りんご 胚芽米、おから、青菜、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 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、玉葱、麩</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜のトマト煮、すまし汁 胚芽米、豚肉、玉葱、人参、南瓜 ほうれん草、ケチャップ、三温糖、麩 里芋、小松菜、人参、醤油、だし</p> <p>*中期/パン粥、オレンジ パン、粉ミルク、きなこ、オレンジ</p> <p>*後期/トースト、オレンジ パン、スキムミルク、きなこ、オレンジ</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 人参と大根のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、人参、大根、白身魚</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 魚のみぞれ煮、みそ汁 胚芽米、白身魚、大根、人参、ほうれん草 三温糖、醤油、南瓜、人参 玉葱、ほうれん草、味噌、だし</p> <p>*中期/米粉蒸しパン、りんご 米粉、粉ミルク、りんご</p> <p>*後期/米粉蒸しパン、りんご 米粉、豆乳、りんご</p>	<p>*初期前・10倍粥 かぶのペースト、野菜スープ 胚芽米、かぶ</p> <p>*初期後・10倍粥 かぶと小松菜のペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、かぶ、小松菜、麩</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜の煮物、野菜のスープ煮 胚芽米、牛肉、南瓜、玉葱、人参、かぶ、油 三温糖、醤油、鶏肉、じゃがいも、キャベツ 玉葱、人参、小松菜、塩、だし</p> <p>*中期/マカロニきなこ、みかん マカロニ、きなこ、みかん</p> <p>*後期/マカロニきなこ、みかん マカロニ、きなこ、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 キャベツと小松菜のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、小松菜、白身魚</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、みそ汁 胚芽米、白身魚、ブロッコリー、キャベツ 人参、三温糖、醤油、片栗粉、大根 人参、小松菜、わかめ、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/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ</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 じゃがいもと小松菜のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、人参、豆腐</p> <p>*中期・粥/後期・軟飯 八宝菜風、チンゲン菜のすまし汁 胚芽米、豚肉、白菜、玉葱、チンゲン菜 人参、片栗粉、三温糖、醤油、じゃがいも 豆腐、人参、わかめ、チンゲン菜、だし</p> <p>*中期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ</p> <p>*後期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ</p>
午後食						
離乳食	<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、ほうれん草のすまし汁 胚芽米、白身魚、小松菜、人参、三度豆 三温糖、味噌、白菜、ほうれん草 里芋、人参、醤油、だし</p> <p>*中期/おじや、グレープフルーツ 胚芽米、野菜、だし、グレープフルーツ</p> <p>*後期/おじや、グレープフルーツ 胚芽米、野菜、だし、醤油、グレープフルーツ</p>	<p>☆中期食 (7・8ヶ月ごろ) のポイント☆</p> <p>● 保育園での提供量 ●</p> <p>(給食)</p> <p>全粥 80g おかず 50g 汁物 60g</p> <p>(おやつ)</p> <p>果物 60g くらい 主食 70g</p>		<p>● 食事のポイント ●</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日2回食のリズムをつけましょう。 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たらみじん切りまたはさいの目切りにしてみましょう。 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。 無糖のヨーグルト、塩分、脂肪の少ないチーズも使えます。 	<p>☆都合により献立を変更することがあります。</p> <p>☆ミルクは別に用意しています。</p>	