

2022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ことがあります。  
ミルクは別に用意しています。



	月	火	水	木	金	土
離乳食	おいらせ ※都合により献立を変更する場合があります。 ※ミルクは別に用意しています。		1 *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 チンゲン菜とじゃがいものペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜、じゃがいも、麩 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜の煮物、チンゲン菜のすまし汁 胚芽米、豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、三温糖、醤油、豆腐、人参 わかめ、チンゲン菜、だし *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	2 *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 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉のトマト煮、かぼちゃスープ 胚芽米、鶏肉、人参、玉葱、キャベツ トマト、三温糖、塩、南瓜 玉葱、人参、豆乳、だし *中期/蒸しパン、りんご 米粉、小豆、豆乳、りんご *後期/蒸しパン、りんご 米粉、小豆、豆乳、りんご	3 *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 白身魚ののり煮、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、ほうれん草のみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、キャベツ 三温糖、醤油、片栗粉、ほうれん草 人参、わかめ、白菜、味噌、だし *中期/おじゃ、バナナ 胚芽米、野菜、だし、バナナ *後期/おじゃ、バナナ 胚芽米、野菜、だし、醤油、バナナ	4 *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 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、玉葱、麩 *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、玉葱、人参、キャベツ 油、味噌、三温糖、醤油、里芋、白菜 ほうれん草、人参、塩、だし *中期/煮込みうどん、バナナ うどん、野菜、だし、バナナ *後期/煮込みうどん、バナナ うどん、野菜、醤油、だし、バナナ
午後食						
離乳食	6 *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 白身魚ののり煮、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 魚のミルク煮、麩のみそ汁 胚芽米、白身魚、キャベツ、三度豆 南瓜、スキムミルク、塩、麩、玉葱 なす、小松菜、人参、味噌、だし *中期/ひじき粥、りんご 胚芽米、ひじき、青菜、りんご *後期/ひじき粥、りんご 胚芽米、ひじき、青菜、りんご	7 *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 小松菜と白菜のペースト ささみののり煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、白菜、ささみ *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜のみそ煮、白菜すまし汁 胚芽米、鶏肉、人参、里芋、小松菜 油、味噌、三温糖、醤油、白菜 麩、わかめ、小松菜、人参、だし *中期/きな粉カップケーキ、グレープフルーツ 米粉、粉ミルク、きなこ、グレープフルーツ *後期/きな粉カップケーキ、グレープフルーツ 米粉、スキムミルク、きなこ、グレープフルーツ	8 *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 白身魚ののり煮、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、そうめん汁 胚芽米、白身魚、ブロッコリー、人参 三度豆、三温糖、味噌、そうめん わかめ、人参、ほうれん草、醤油、だし *中期/甘煮、りんご 野菜、だし、りんご *後期/甘煮、りんご 野菜、みりん、だし、りんご	9 *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 *中期・粥/後期・軟飯 肉じゃが、夏野菜の豚汁 胚芽米、豚肉、人参、玉葱、じゃがいも 油、醤油、三温糖、豚肉、トマト 玉葱、キャベツ、味噌、だし *中期/お好み焼き、りんご 米粉、キャベツ、青のり、りんご *後期/蒸しパン、りんご 米粉、キャベツ、青のり、りんご	10 *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 白身魚ののり煮、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、白菜スープ 胚芽米、白身魚、大根、人参 小松菜、三温糖、醤油、玉葱、白菜 人参、春雨、塩、だし *中期/煮込み春雨、バナナ 春雨、野菜、だし、バナナ *後期/煮込み春雨、バナナ 春雨、野菜、だし、醤油、バナナ	11 *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 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、麩 *中期・粥/後期・軟飯 里芋のそぼろかけ、豚汁 胚芽米、鶏肉、里芋、人参、玉葱 三温糖、醤油、片栗粉、豚肉 人参、キャベツ、小松菜、味噌、だし *中期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ *後期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ
午後食						
離乳食	13 *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 白身魚ののり煮、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 魚のクリームコーン煮、春雨のすまし汁 胚芽米、白身魚、コーン、人参、小松菜 ブロッコリー、塩、春雨、人参 里芋、ほうれん草、醤油、だし *中期/おから粥、りんご 胚芽米、おから、青菜、りんご *後期/おから粥、りんご 胚芽米、おから、青菜、りんご	14 *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 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、南瓜、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、コーンスープ 胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、人参 里芋、三温糖、醤油、南瓜、玉葱 人参、ほうれん草、コーン、塩、だし *中期/煮込み春雨、オレンジ 春雨、野菜、だし、オレンジ *後期/煮込み春雨、オレンジ 春雨、野菜、だし、醤油、オレンジ	15 *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 ささみののり煮、野菜スープ 胚芽米、人参、玉葱、ささみ *中期・粥/後期・軟飯 肉豆腐、すまし汁 胚芽米、豆腐、牛肉、玉葱、ほうれん草 麩、油、三温糖、醤油、麩 人参、小松菜、わかめ、だし *中期/じゃがおやき、りんご じゃがいも、米粉、コーン、りんご *後期/じゃがおやき、りんご じゃがいも、米粉、コーン、りんご	16 *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 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、麩のみそ汁 胚芽米、白身魚、里芋、人参 小松菜、三温糖、醤油、麩、人参 里芋、わかめ、小松菜、味噌、だし *中期/いも蒸しパン、りんご さつまいも、米粉、豆乳、りんご *後期/いも蒸しパン、りんご さつまいも、米粉、豆乳、りんご	17 *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 *中期・粥/後期・軟飯 魚のミルク煮、五目みそ汁 胚芽米、白身魚、玉葱、三度豆 南瓜、スキムミルク、塩、里芋、玉葱 大根、キャベツ、人参、味噌、だし *中期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ *後期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ	18 *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 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、人参、チンゲン菜、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉のみそ煮、キャベツスープ 胚芽米、鶏肉、人参、玉葱、三度豆 味噌、三温糖、キャベツ、塩 チンゲン菜、人参、わかめ、だし *中期/煮込みそうめん、バナナ そうめん、野菜、だし、バナナ *後期/煮込みそうめん、バナナ そうめん、野菜、だし、醤油、バナナ
午後食						
離乳食	20 *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 ささみののり煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、人参、ささみ *中期・粥/後期・軟飯 豆腐のクリームコーン煮、豚汁 胚芽米、豆腐、豚肉、人参、玉葱、塩 コーン、ブロッコリー、豚肉、玉葱 人参、白菜、小松菜、味噌、だし *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	21 *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 ほうれん草と人参のペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、人参、麩 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、麩のみそ汁 胚芽米、鶏肉、ほうれん草、人参 里芋、三温糖、醤油、片栗粉、麩 人参、白菜、南瓜、味噌、だし *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、醤油、だし、グレープフルーツ	22 *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 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、人参、玉葱、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、豆腐のみそ汁 胚芽米、白身魚、小松菜、玉葱、人参 三温糖、醤油、片栗粉、豆腐、人参 わかめ、キャベツ、味噌、だし *中期/いも粥、りんご 胚芽米、さつまいも、りんご *後期/いも粥、りんご 胚芽米、さつまいも、りんご	23 *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 ほうれん草と大根のペースト 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、大根、麩 *中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜の煮物、けんちん汁 胚芽米、牛肉、玉葱、人参、トマト 醤油、三温糖、豚肉、大根、豆腐 人参、小松菜、味噌、だし *中期/パン粥、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	24 *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 さつまいもと白菜のペースト 白身魚ののり煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、白菜、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 白菜、三温糖、醤油、麩、人参、大根 なす、小松菜、味噌、だし *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	25 *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 豆腐ののり煮、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 マーボー豆腐、すまし汁 胚芽米、豚肉、豆腐、玉葱、人参、味噌 チンゲン菜、油、三温糖、醤油、片栗粉、だし 醤油、豆腐、わかめ、人参、じゃがいも *中期/おじゃ、りんご 胚芽米、野菜、だし、りんご *後期/おじゃ、りんご 胚芽米、野菜、だし、醤油、りんご
午後食						
離乳食	27 *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 麩ののり煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、麩 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉のみそ煮、豆腐のすまし汁 胚芽米、鶏肉、人参、白菜、三度豆 味噌、三温糖、醤油、豆腐 ほうれん草、キャベツ、人参、だし *中期/チヂミ、りんご 米粉、じゃこ、野菜、りんご *後期/チヂミ、りんご 米粉、じゃこ、野菜、醤油、りんご	28 *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 玉葱と小松菜のペースト ささみののり煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、小松菜、ささみ *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と豆腐の煮物、里芋のみそ汁 胚芽米、鶏肉、小松菜、人参、玉葱 豆腐、三温糖、醤油、人参、里芋 玉葱、わかめ、小松菜、味噌、だし *中期/米粉の人参ケーキ、バナナ 米粉、人参、粉ミルク、バナナ *後期/米粉の人参ケーキ、バナナ 米粉、人参、スキムミルク、バナナ	29 *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 南瓜と玉葱のペースト 豆腐ののり煮、野菜スープ 胚芽米、南瓜、玉葱、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 トマト煮、なすのみそ汁 胚芽米、牛肉、玉葱、人参、トマト 南瓜、油、醤油、三温糖、なす 人参、わかめ、小松菜、味噌、だし *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	30 *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、小松菜、さつまいも、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のクリームコーン煮、みそ汁 胚芽米、白身魚、コーン、人参、玉葱 ブロッコリー、塩、さつまいも、人参 わかめ、小松菜、味噌、だし *中期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ *後期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ	ハレルヤでの離乳食は、月齢によらず、ご家庭での食事の状況をお聞きしながら、ひとりひとりの「食べる力」にあわせて進めています。午後の離乳食は、間食的なものになります。2回食、3回食になればお子さんの状況にあわせて、ご家庭での食事を増やし、普通食になるころまでに、1日3回の食事リズムを作っていきます。また、「自分で口に運んで食べる」その第一歩が手づかみ食べです。噛むことをだんだん上手になるように、ハレルヤでは手づかみで食べられるような食材の切り方になっています。	
午後食						

