

2022年度





2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			1	2	3	4	
	※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。		*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 白菜と玉葱のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、玉葱、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、すまし汁 胚芽米、白身魚、玉葱、人参、里芋 三度豆、三温糖、味噌、豆腐 わかめ、人参、白菜、醤油、だし *中期/人参蒸しパン、りんご 人参、米粉、粉ミルク、りんご *後期/人参蒸しパン、りんご 人参、米粉、スキムミルク、りんご	*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、さつまいも、ほうれん草、麩 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉とさつまいもの煮物、玉葱のみそ汁 胚芽米、鶏肉、さつまいも、ほうれん草 三度豆、三温糖、醤油、玉葱、人参 わかめ、小松菜、なす、味噌、だし *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、醤油、りんご	*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、人参、ブロッコリー、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、大根汁 胚芽米、白身魚、人参、小松菜、里芋 三温糖、醤油、片栗粉、ほうれん草 人参、大根、玉葱、塩、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 小松菜と玉葱のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、玉葱、豆腐 *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、玉葱、ほうれん草 豆腐、三温糖、醤油、里芋、玉葱 わかめ、小松菜、味噌、だし	*中期/煮込みうどん、りんご うどん、野菜、だし、りんご *後期/煮込みうどん、りんご うどん、野菜、醤油、だし、りんご
離乳食	6	7	8	9	10	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 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、すまし汁 胚芽米、白身魚、小松菜、人参 三温糖、醤油、片栗粉、麩、わかめ ほうれん草、人参、だし *中期/煮込みマカロニ、りんご マカロニ、野菜、だし、りんご *後期/煮込みマカロニ、りんご マカロニ、野菜、だし、醤油、りんご	*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 じゃがいもとかぶのペースト ささみのとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、かぶ、ささみ *中期・粥/後期・軟飯 炒り豆腐、かぶスープ 胚芽米、豚肉、豆腐、人参、じゃがいも ほうれん草、油、三温糖、醤油、塩 片栗粉、かぶ、ブロッコリー、玉葱、人参、だし *中期/蒸しパン、バナナ 小豆、米粉、豆乳、バナナ *後期/蒸しパン、バナナ 小豆、米粉、豆乳、バナナ	*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 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜、人参、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、チンゲン菜、人参 三度豆、三温糖、味噌、春雨 人参、ほうれん草、醤油、だし *中期/南瓜粥、いよかん 胚芽米、南瓜、いよかん *後期/南瓜粥、いよかん 胚芽米、南瓜、いよかん	*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 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、ほうれん草、麩 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と豆腐の煮物、ほうれん草のすまし汁 胚芽米、鶏肉、人参、チンゲン菜 豆腐、三温糖、醤油、麩、人参 ほうれん草、玉葱、だし *中期/スイートポテト、りんご 米粉、さつまいも、粉ミルク、りんご *後期/スイートポテト、りんご 米粉、さつまいも、スキムミルク、りんご	*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 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、玉葱、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、なすのみそ汁 胚芽米、白身魚、大根、人参 三度豆、三温糖、醤油、なす、玉葱 人参、わかめ、味噌、だし *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、醤油、だし、バナナ	建国記念の日 	
離乳食	13	14	15	16	17	18	
	*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 南瓜と人参のペースト 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、南瓜、人参、麩 *中期・粥/後期・軟飯 みそ煮、南瓜スープ 胚芽米、豚肉、なす、人参 三度豆、三温糖、味噌、南瓜 人参、ほうれん草、塩、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	*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、ブロッコリー、チンゲン菜、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豆腐のそぼろあんかけ、五目みそ汁 胚芽米、豆腐、豚肉、玉葱、人参、片栗粉 チンゲン菜、三温糖、醤油、南瓜、玉葱 人参、ほうれん草、わかめ、味噌、だし *中期/お好み焼き風ポテト、りんご 豚肉、じゃがいも、片栗粉、キャベツ、りんご *後期/お好み焼き風ポテト、りんご 豚肉、じゃがいも、片栗粉、キャベツ、りんご	*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 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、白菜、南瓜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜の枝豆あんかけ、煮びたし風汁 胚芽米、白身魚、南瓜、人参、枝豆 三温糖、醤油、片栗粉、豆腐、白菜 人参、小松菜、塩、だし *中期/チヂミ、オレンジ 野菜、米粉、オレンジ *後期/チヂミ、オレンジ 野菜、米粉、オレンジ	*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 ささみのとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、玉葱、ささみ *中期・粥/後期・軟飯 肉じゃが、南瓜スープ 胚芽米、豚肉、じゃがいも、人参、油 三度豆、ブロッコリー、三温糖、醤油、塩 人参、玉葱、南瓜、白菜、豆乳、だし *中期/野菜粥、いよかん 胚芽米、野菜、いよかん *後期/野菜粥、いよかん 胚芽米、野菜、いよかん	*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 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のミルク煮、大根のみそ汁 胚芽米、白身魚、玉葱、三度豆 人参、スキムミルク、人参、納豆 大根、チンゲン菜、味噌、だし *中期/青菜粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ *後期/青菜粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ	*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 魚のみそ煮、麩のすまし汁 胚芽米、白身魚、チンゲン菜、人参 三度豆、三温糖、味噌、麩、わかめ 人参、ほうれん草、醤油、だし *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、醤油、バナナ	ハッピースマイル
離乳食	20	21	22	23	24	25	
	*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 ブロッコリーと南瓜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ブロッコリー、南瓜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、南瓜スープ 胚芽米、白身魚、玉葱、人参 三度豆、三温糖、味噌、南瓜、玉葱 人参、ブロッコリー、豆乳、塩、だし *中期/ハッシュポテト、りんご じゃがいも、ひじき、りんご *後期/ハッシュポテト、りんご じゃがいも、ひじき、りんご	*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 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 おでん、五目みそ汁 胚芽米、豚肉、大根、人参、玉葱、油 じゃがいも、三温糖、醤油、さつまいも 小松菜、大根、なす、人参、味噌、だし *中期/パン粥、オレンジ パン、粉ミルク、きなこ、オレンジ *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	*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 ささみのとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、ささみ *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉の野菜あんかけ、南瓜のみそ汁 胚芽米、鶏肉、小松菜、人参、玉葱 片栗粉、三温糖、醤油、南瓜 人参、大根、キャベツ、味噌、だし *中期/蒸しパン、りんご おから、米粉、豆乳、りんご *後期/蒸しパン、りんご おから、米粉、豆乳、りんご	天皇誕生日 		*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 魚のみそ煮、麩のすまし汁 胚芽米、白身魚、チンゲン菜、人参 三度豆、三温糖、味噌、麩、わかめ 人参、ほうれん草、醤油、だし *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、醤油、バナナ	ハッピースマイル
離乳食	27	28					
	*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 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 芋煮、うどん汁 胚芽米、鶏肉、人参、里芋、ほうれん草 油、三温糖、醤油、うどん わかめ、小松菜、人参、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、醤油、だし、りんご	*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 ささみのとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、じゃがいも、ささみ *中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜のトマト煮、南瓜スープ 胚芽米、牛肉、玉葱、人参、ケチャップ じゃがいも、小松菜、三温糖、南瓜 人参、玉葱、ほうれん草、塩、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					寒い季節、赤ちゃんはかぜから下痢や嘔吐をおこすことがよくあります。下痢は体力を消耗するので、回数が多いときは必ず医師の診察を受けましょう。下痢や嘔吐のときには、子どもは、脱水をおこしやすいので水分の補給は最も大切です。水分補給には湯冷まし、麦茶、番茶、野菜スープ、乳幼児用イオン飲料、果汁 など 哺乳瓶で飲まないときは、スプーンで少しずつもたたびあげるようにしましょう。下痢や嘔吐が続いている場合は、経口補水液や味噌汁、スープなど塩分を含んでいるものがお勧めです。柑橘系は吐き気を起こしたり、下痢を悪化させることがあるので避けましょう。砂糖の入った甘い果汁や清涼飲料も下痢を悪化させるのであげないようにしましょう。食事は少し前の段階に戻して水分を多くして食べやすくします。始めたばかりなら少しお休みしてミルクに戻すようにしていきましょう。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	2月1日平均		2月1日平均		
		484	18.1	15.6	229	2.4	481	19.3	14.9	249	2.2
		1	2	3	4						
		牛乳	米菓	牛乳	お菓子(クッキー)						
		牛乳	米菓	牛乳	お菓子(煎餅)						
6	牛乳 米菓	7	牛乳 お菓子(クッキー)	8	牛乳 米菓	9	牛乳 お菓子(煎餅)	10	牛乳 米菓	11	
御飯 胚芽米 さわらの照り焼き さわら しょうゆ みりん 三温糖 酒 油 小松菜のしらすサラダ こまつな キャベツ しらす干し 油 酢 しょうゆ 魅のすまし汁 ぶ ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こんぶ だし しょうゆ	御飯 胚芽米 コーン焼き 豚ひき肉 たまねぎ しょうが にんにく 塩 こしょう コーン 米粉 油 片栗粉 しょうゆ ブロッコリーの ごま酢あえ ブロッコリー にんじん ちくわ ごま 酢 三温糖 しょうゆ かぶのスープ煮 かぶ じゃがいも たまねぎ ベーコン パター コンソメ 塩 しょうゆ ワイン かぶ・葉	あじのかばやき 丼 胚芽米 だいこん(葉) あじ しょうが 酒 片栗粉 油 だし しょうゆ みりん 三温糖 野菜の和え物 チンゲンサイ もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ かつお節 春雨のすまし汁 はるさめ ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こんぶ だし しょうゆ たまねぎ	御飯 胚芽米 鶏つくねのあんかけ 鶏ひき肉 にんじん ひじき たまねぎ 片栗粉 しょうゆ 酒 三温糖 塩 チンゲンサイのさつまいも しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ ほうれん草のすまし汁 はくさい ほうれんそう ながいも えのき にんじん ねぎ こんぶ だし しょうゆ	麦御飯 胚芽米 押麦 鯖の塩焼き さば 塩 油 酒 大根と厚揚げの煮物 生揚げ だいこん いんげん だし 干しいだけ 三温糖 しょうゆ 茄子のみそ汁 油揚げ なす たまねぎ えのき ねぎ だし みそ	建国記念の日 						
牛乳 マカロニ ケチャップ りんご	牛乳 ひじき蒸しパン ハナナ	牛乳 ポップコーン いよかん	牛乳 大学芋 ブルーン	牛乳 お菓子 ハナナ							
13	牛乳 米菓	14	牛乳 お菓子(クッキー)	15	牛乳 米菓	16	お菓子(煎餅)	17	牛乳 米菓	18	牛乳 お菓子(あられ)
御飯 胚芽米 なすと豚肉の炒め煮 なす ビーマン 豚肉 油 しょうゆ 三温糖 酒 切干大根のサラダ 切り干しだいこん きゅうり 油 三温糖 にんじん しらす干し 酢 豆腐のすまし汁 豆腐 ほうれんそう えのき 塩 にんじん こんぶ だし しょうゆ	トマトマーボー 丼 胚芽米 しょうが にんにく 酒 にんじん ねぎ チンゲンサイ 豚ひき肉 しょうゆ みそ 三温糖 だし ごま油 片栗粉 トマト ブロッコリーのチキンサラダ ブロッコリー 鶏ささ身 にんじん コーン 酢 塩 油 五目みそ汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう わかめ ねぎ だし みそ	御飯 胚芽米 コーンクリームかけ さけ 塩 豆乳 コンソメ クリーム コーン かぼちゃの枝豆あんかけ かぼちゃ だし 三温糖 みりん 酒 だし しょうゆ 片栗粉 えだまめ 煮浸し風汁 こまつな はくさい にんじん えのき 油揚げ しょうゆ 塩 だし こんぶ 豆腐 ねぎ	パン 豚こま天 豚肉 塩 こしょう 酒 しそ 卵 小麦粉 油 白菜とハムのサラダ はくさい コーン ハム フレンチドレッシング クラムチャウダー コーン あさり ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム 油 小麦粉 豆乳 コンソメ 塩 こしょう	麦御飯 胚芽米 押麦 さばと玉ねぎのみそ煮 さば みそ みりん 三温糖 酒 しょうが たまねぎ だし ほうれん草のナムル ほうれんそう もやし にんじん ごま 塩 ごま油 大根のみそ汁 だいこん にんじん チンゲンサイ 納豆 ねぎ だし みそ 豆腐	あんかけ焼そば 米粉めん たまねぎ だけのこ にんじん ビーマン はくさい ごま油 塩 こしょう しょうゆ みりん 片栗粉 だし えび 豚肉 中華スープ 豆腐 わかめ はくさい コーン にんじん しょうゆ 中華だし 塩						
牛乳 りんごジャムパン ブルーン	牛乳 お好み焼き風ポテト ブルーン	牛乳 水菜のチヂミ オレンジ	お茶 牛しくれおにぎり いよかん	牛乳 お菓子 ハナナ							
20	米菓 牛乳	21	牛乳 お菓子(クッキー)	22	牛乳 お菓子(煎餅)	23		24	牛乳 米菓	25	
御飯 胚芽米 鯖の西京焼き さわら みそ 三温糖 みりん 酒 油 ブロッコリーの和風マヨネーズ ブロッコリー 鶏ささ身 酢 しょうゆ 三温糖 マヨドレ 豆乳スープ ベーコン かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんじん 豆乳 コンソメ 塩 こしょう	御飯 胚芽米 洋風おでん 豚肉 しょうが たまねぎ にんじん だいこん じゃがいも こんにゃく いんげん 中華スープ 三温糖 しょうゆ カレー粉 なすのナムル なす きゅうり はるさめ にんじん ハム 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 油 さつまいものみそ汁 さつまいも だいこん にんじん こまつな 油揚げ ねぎ わかめ だし みそ	麦御飯 胚芽米 押麦 鶏からあげの野菜あんかけ 鶏肉 しょうが しょうゆ 三温糖 片栗粉 油 もやし たまねぎ にんじん だけのこ 中華だし しょうゆ 片栗粉 さやえんどう 三色なます だいこん きゅうり にんじん 酢 三温糖 塩 だし 南瓜のみそ汁 生揚げ かぼちゃ たまねぎ わかめ キャベツ ねぎ だし みそ	天皇誕生日 	人参としらすの御飯 胚芽米 にんじん しらす干し 三温糖 しょうゆ 塩 酒 あじの煮つけ あじ しょうゆ 三温糖 酒 しょうが だし みりん チンゲン菜のソテー チンゲンサイ にんじん コーン 油 こしょう しょうゆ 湯葉のすまし汁 干し湯葉 ぶ わかめ にんじん チンゲンサイ ながいも こんぶ だし しょうゆ	ハッピースマイル 						
牛乳 ひじきのハッシュポテト りんご	牛乳 揚げパン オレンジ	牛乳 おから蒸しパン ブルーン		牛乳 お菓子 ハナナ							
27	牛乳 米菓	28	牛乳 お菓子(クッキー)	こんなことができるよ●3才からのお手伝い ☆洗う じゃがいもや人参など形のしっかりしたものをスポンジやたわしでこする。水遊び感覚で。 ☆皮をむく ビーラーなど道具の使い方を教えたり、茹でてさましたじゃがいもの皮むきや枝豆などをさやから出してみる。またゆで卵の殻むきをむきやすい殻のものをさせる。 ☆ちぎる レタスや柔らかい葉菜類など。 ☆混ぜる サラダや和え物など。 ☆お手伝いをしてくれたら「ありがとう」とお礼を言ってあげてください。嬉しい気持ちで食事をすれば、それだけで苦手なものも食べられるかもしれませんね！							
御飯 胚芽米 筑前煮 鶏肉 ごぼう にんじん さといも 干しいだけ いんげん 油 しょうゆ みりん 三温糖 だし こんにゃく きゅうりの酢の物 きゅうり わかめ にんじん ごま しらす干し 酢 三温糖 しょうゆ うどん汁 干しうどん ほうれんそう にんじん 油揚げ かにかま ねぎ こんぶ だし 塩 しょうゆ	ピラフ 胚芽米 えび コーン ベーコン たまねぎ にんじん コンソメ 塩 パセリ ビーフシチュー 牛肉 たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム オリーブ油 ワイン ハヤシルウ デミグラスソース 塩 こしょう ほうれん草とコーンのソテー ほうれんそう コーン しめじ ねぎ 油 塩 こしょう	牛乳 さつまいも 三温糖 小麦粉 上新粉 黒ごま りんご									
牛乳 ごまドーナツ ブルーン	牛乳 鬼饅頭 りんご										