

2020年 7月

予定献立表 離乳食初期

月		火		水		木		金		土							
5~6か月の離乳食 この時期は、母乳やミルク以外のものを飲み込む練習をします。 離乳食はなめらかにすりつぶした、ポタージュ状です。 今はまだ、栄養のほとんどを母乳やミルクからとりますので、食事から とる栄養について悩む必要はありません。離乳食に慣れてきたら次のス テップに進みましょう。		1	つぶし10倍粥 シラスののり ポテトペースト		2	つぶし10倍粥 さかなのすり流し 冬瓜のスープ		3	つぶし10倍粥 豆腐と南瓜のペースト バナナペースト		4	つぶし10倍粥 豆腐と胡瓜のだし煮 さつまいもペースト					
		6	つぶし10倍粥 さかなのトマト煮 小松菜ののり		7	つぶし10倍粥 豆腐とオクラののり リンゴのすりおろし		8	つぶし10倍粥 さかなと玉ねぎののり かぼちゃペースト		9	つぶし10倍粥 豆腐とさつまいも煮 キャベツのピューレ		10	つぶし10倍粥 魚のトマト煮 ナスのピューレ		11
13	つぶし10倍粥 豆腐のすり流し にんじんオレンジ煮		14	つぶし10倍粥 魚とオクラののり リンゴのすりおろし		15	つぶし10倍粥 豆腐の玉葱おろし煮 人参スープ		16	おべんとう		17	つぶし10倍粥 白身魚煮 小松菜のペースト		18	つぶし10倍粥 豆腐と胡瓜煮 バナナペースト	
20	つぶし10倍粥 豆腐とじゃがいもののり汁 人参のペースト		21	つぶし10倍粥 魚と玉ねぎののり煮 胡瓜のだし煮		22	トマト粥 豆腐とかぼちゃのペースト マッシュバナナ		23	海の日		24	スポーツの日		25	つぶし10倍粥 魚のペースト 小松菜ののり	
27	つぶし10倍粥 豆腐のトマあんかけ ポテトペースト		28	さかな粥 胡瓜のだし煮 トマトペースト		29	つぶし10倍粥 魚のペースト キャベツと玉葱煮		30	つぶし10倍粥 魚ののり煮 さつまいもペースト		31	つぶし10倍粥 豆腐とブロッコリー煮 トマトペースト				

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。