

2020年 7月

## 予定献立表 離乳食中期

月		火		水		木		金		土		
7~8か月の離乳食 この時期は、舌を上下に動かしてやわらかいかたまりを上のおごにおしつけてつぶしながら食べる練習をします。 離乳食の回数が1日2回になり、食べられる素材も増えていきますが、食べる量は個人差があります。食べる量は赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。		1	全粥 ササミとキャベツのだし煮 ポテトマッシュ	2	全粥 魚と人参煮 冬瓜のスープ	3	全粥 豆腐と南瓜のココロ煮 バナナ	4	全粥 豆腐と胡瓜のだし煮 さつまいものココロ煮			
6	全粥 さかなのトマト煮 小松菜のスープ	7	全粥 豆腐とオクラのだし煮 煮リンゴ	8	全粥 ササミと玉葱煮 かぼちゃペースト	9	全粥 豆腐とさつまい煮 キャベツのスープ	10	全粥 魚のトマト煮 ナスと胡瓜のだし煮	11	全粥 豆腐と人参煮 バナナ	
13	全粥 豆腐のココロ煮 人参オレンジ煮	14	全粥 魚とオクラののろろ煮 煮リンゴ	15	全粥 豆腐の玉葱おろし煮 人参スープ	16	おべんとう	17	全粥 白身魚煮 小松菜のペースト	18	全粥 豆腐と胡瓜煮 ほぐしバナナ	
20	納豆粥 豆腐とじゃがいものココロ煮 人参と玉葱のスープ	21	全粥 魚と玉ねぎのスープ煮 胡瓜のだし煮	22	トマト粥 豆腐とかぼちゃのペースト バナナ	23	海の日	24	スポーツの日	25	全粥 魚のペースト 小松菜のくたくた煮	
27	全粥 豆腐のトマトあんかけ ポテトマッシュ	28	さかな粥 胡瓜のだし煮 すいか	29	全粥 ササミのほぐし煮 キャベツと玉葱煮	30	全粥 魚ののろろ煮 さつまいペースト	31	全粥 豆腐とブロッコリー煮 トマトのスープ煮			

※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。