

2018年 10月

## 予定献立表 初期

月		火		水		木		金		土		
1	10倍粥 青菜豆腐 人参のオレンジ煮	2	つぶし10倍粥 白身魚煮 ピーマンと玉葱のペースト	3	つぶし10倍粥 豆腐のすり流し 胡瓜のだし煮	4	つぶし10倍粥 魚のかぼちゃ煮 玉ねぎと人参のペースト	5	つぶし10倍粥 豆腐と人参煮 じゃがいもとブロッコリー煮	6	運動会	
8	体育の日	9	つぶし10倍粥 豆腐とトマトのペースト キャベツ煮	10	つぶし10倍粥 魚と青菜煮 人参のペースト	11	つぶし10倍粥 豆腐煮 ほうれん草と白菜煮	12	トマト粥 なすの白和え キャベツピュレ	13	全粥 シラスと胡瓜のすり流し マッシュポテト	
15	トマト粥 白身魚とピーマンのすり流し 青菜ペースト	16	つぶし10倍粥 白身魚のペースト 大根のおろし煮	17	つぶし10倍粥 豆腐とトマトのペースト キャベツのとろとろ煮	18	おべんとう	19	つぶし10倍粥 鮭のほぐし煮 玉葱と小松菜のだし煮	20	つぶし10倍粥 豆腐と人参のすり流し キャベツのピュレ	
22	つぶし10倍粥 豆腐とポテトのとろとろ煮 玉葱入-7	23	つぶし10倍粥 魚と青菜煮 人参のだし煮	24	トマト粥 魚とポテト煮 キャベツのペースト	25	つぶし10倍粥 人参豆腐 さつまいもペースト	26	つぶし10倍粥 白身魚のペースト 胡瓜のおろし煮	27	つぶし10倍粥 豆腐のすり流し 南瓜のペースト	
29	つぶし10倍粥 魚とトマトのペースト キャベツと玉葱のペースト	30	つぶし10倍粥 鮭のほぐし煮 玉葱と人参のだし煮	31	つぶし10倍粥 人参と豆腐煮 冬瓜スープ			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。				

※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。