

2019年 1月 離乳初期

予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 つぶし10倍粥 白身魚と大根煮 きゅうりのだし煮	5 つぶし10倍粥 キャベツと豆腐煮 玉ねぎと人参のペースト
7 つぶし10倍粥 豆腐のすり流し きゅうりのだし煮	8 つぶし10倍粥 白身魚煮 キャベツのすり流し	9 つぶし10倍粥 にんじん豆腐 かぼちゃとブロッコリー煮	10 つぶし10倍粥 白あえ 白菜と玉葱のすり流し	11 鮭粥 ブロッコリーと玉葱のスープ マッシュポテト	12 つぶし10倍粥 ゆし豆腐のすり流し 人参と玉ねぎのとろとろ煮
14 成人の日	15 つぶし10倍粥 白身魚と人参のとろとろ煮 胡瓜のすり流し	16 つぶし10倍粥 白身魚のくたくた煮 にんじんの白和え	17 おべんとう	18 つぶし10倍粥 豆腐と野菜煮 キャロットヨーグルト	19 つぶし10倍粥 白身魚と小松菜のくす煮 バナナペースト
21 つぶし10倍粥 豆腐と玉葱のだし煮 野菜のとろとろ煮	22 つぶし10倍粥 白身魚と人参あんかけ ポテトスープ	23 つぶし10倍粥 豆腐のすり流し キャベツのピューレ	24 つぶし10倍粥 魚と人参煮 大根煮	25 つぶし10倍粥 鮭のほぐし煮 じゃがいもと人参煮	26 つぶし10倍粥 魚と野菜煮 じゃがいもと小松菜のとろとろ
28 トマト粥 白身魚のだし煮 きゅうりのすり流し	29 つぶし10倍粥 白身魚ペースト 人参と大根のスープ煮	30 つぶし10倍粥 白身魚の人参煮 玉ねぎのとろとろ	31 つぶし10倍粥 豆腐とホウレン草のだし煮 人参のすり流し		
	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no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。