

2019年 3月

離乳初期

予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1 つぶし10倍粥 豆腐と青菜煮 人参煮	2 つぶし10倍粥 豆腐の野菜煮 ブロッコリーのだし煮
4 トマト粥 豆腐とじゃがいもの とろとろ汁 きゅうりのだし煮	5 つぶし10倍粥 豆腐煮 ほうれん草と白菜煮	6 つぶし10倍粥 キャベツと豆腐煮 人参煮	7 つぶし10倍粥 鮭のほぐし煮 南瓜煮	8 つぶし10倍粥 トマトと豆腐ペースト マッシュバナナ	9 つぶし10倍粥 豆腐のだし煮 マッシュポテト
11 つぶし10倍粥 にんじんの白和え キャベツのだし煮	12 つぶし10倍粥 豆腐のすり流し きゅうりのだし煮	13 つぶし10倍粥 白身魚のおろし煮 人参のすり流し	14 おべんとう	15 つぶし10倍粥 豆腐のすり流し ホウレン草と人参煮	16 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
18 つぶし10倍粥 豆腐煮 きゅうりのだし煮	19 つぶし10倍粥 白身魚の人参煮 さつま芋ペースト	20 つぶし10倍粥 白身魚のくたくた煮 じゃがいもと人参煮	21 春分の日	22 つぶし10倍粥 鮭とジャガイモ煮 キャベツと玉ねぎの だし煮	23 つぶし10倍粥 豆腐とキャベツの だし煮 マッシュバナナ
25 つぶし10倍粥 魚のだし煮 にんじんの白和え	26 つぶし10倍粥 鮭のほぐし煮 紅芋マッシュ	27 つぶし10倍粥 豆腐と人参の とろとろ キャベツの玉葱煮	28 つぶし10倍粥 豆腐の野菜煮 玉ねぎのスープ煮	29 つぶし10倍粥 魚のすり流し マッシュバナナ	30 つぶし10倍粥 豆腐の野菜煮 キャベツのスープ煮
	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。