

2020年 1月

離乳食後期

予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
					全粥 白身魚の人参煮 麩とI片の清し汁
					全粥 豆腐のピカタ キャベツサラダ
6	7	8	9	10	11
ぼろぼろジューシー 人参と豆腐煮 麩とモヤの味噌汁	全粥 魚の照焼 白菜の味噌汁	全粥 鶏肉のてり煮 コーンスープ	全粥 魚の有馬焼き なめことわかめの味噌汁	スパゲティミートソース オニオンスープ ほぐしオレンジ	全粥 豆腐のだし煮 りんごサラダ
全粥 わかめのふんわり豆腐 温野菜	全粥 豚肉とピーマンの炒め じゃがいものスープ	全粥 豆腐と小松菜煮 角切りバナナ	全粥 豚肉の人参あんかけ さつま芋マッシュ	全粥 鮭とからし菜の炒め ブロッコリーサラダ	全粥 鶏肉のてり煮 とろろ昆布汁
13	14	15	16	17	18
成人の日	そぼろ軟飯 わかめスープ ほぐしオレンジ	全粥 白身魚のピカタ 大根の味噌汁	おべんとう	沖縄そば 白和えサラダ	しらす粥 鮭のだし煮 キャベツの味噌汁
	全粥 豆腐と挽肉のトマト煮 もやしのスープ	全粥 にらたま わかめの味噌汁	全粥 白身魚煮 わかめと人参のスープ	全粥 豆腐と炒野菜煮 ほうれん草のスープ	全粥 じゃがいもと豚肉の炒め煮 人参のスープ
20	21	22	23	24	25
納豆粥 レバーとじゃがいもマッシュ 人参と玉葱のスープ	全粥 魚のトマトソースかけ ほうれん草とモヤシのすまし汁	全粥 ベビーハンバーグ じゃがいもと玉葱の味噌汁	全粥 豚生姜焼き しめじと大根の味噌汁	全粥 鮭のムニエル マカロニスープ	うどん 豆腐ちゃんぷるー 角切りバナナ
全粥 豚肉の野菜煮 切干大根サラダ	全粥 ささみのピカタ 角切りリンゴ	全粥 豆腐と小松菜煮 もやしと胡瓜のサラダ	全粥 野菜入りオムレツ さつま芋マッシュ	全粥 シラスと白菜煮 白菜サラダ	全粥 野菜の卵とじ さつま芋マッシュ
27	28	29	30	31	
全粥 麻婆豆腐風煮 かき卵汁	全粥 豆腐の大根おろし煮 はんぺんのすまし汁	全粥 魚の西京焼き 豆腐の味噌汁	全粥 松風焼 じゃがいもの味噌汁	全粥 鶏肉のトマトソースかけ コンソメスープ	
全粥 白身魚のトマト煮 胡瓜スティック	全粥 白身魚煮 春雨スープ	全粥 豚肉と大根の煮 角切りバナナ	全粥 ひき肉オムレツ ほうれん草の味噌汁	全粥 ツナキャベツ煮 もずく汁	
	<p>9～11か月ごろの離乳食</p> <p>この時期は、バナナくらいの柔らかさの食べ物を、上の歯茎と下の歯茎でつぶして食べることを練習します。かたくて小さい食べ物だと、丸呑みする習慣がついてしまいますので、注意が必要です。</p> <p>離乳食の回数が1日2回から3回に移ってきます。必要な栄養の半分以上を離乳食でとることになるので、主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしましょう。</p>				

※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。