

2020年 4月

離乳食後期

予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1 全粥 魚の照焼 麩ともやし味噌汁	2 全粥 白身魚のトマト煮 きのこスープ	3 スパゲティミートソース オニオンスープ スライスバナナ	4 さかなそぼろ粥 麩チャンプルー アーサ汁
		全粥 にらたま キャベツスープ	全粥 ツナキャベツ煮 さつま芋マッシュ	全粥 ツナとかぼちゃペースト トマトとブロッコリーのサラダ	全粥 豚肉の根菜煮 角切りバナナ
6 ぼろぼろシューシー ゆじ豆腐(ねぎ) ほぐしオレンジ	7 全粥 魚のごまだれ焼き 大根の味噌汁	8 全粥 魚の有馬焼き そつめん汁	9 全粥 ポークソテー じゃがいもと玉葱の味噌汁	10 全粥 鮭のムニエル ミネストローネ	11 全粥 鶏肉のてり煮 りんごサラダ
全粥 豆腐と挽肉煮 ツナサラダ	全粥 鶏肉煮 大豆と人参のスープ	全粥 豆腐の人参あんかけ 胡瓜スティック	全粥 豆腐の野菜煮 スライスバナナ	全粥 豚肉とじゃがいもの炒め 野菜スティック	全粥 小松菜と豆腐煮 さつま芋マッシュ
13 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	14 全粥 鮭と野菜煮 もずく汁	15 全粥 鶏肉のてり煮 コーンスープ	16 おべんとう	17 沖縄そば 白和えサラダ	18 全粥 豚生姜焼き風 豆腐とコーンのスープ
全粥 豚肉の野菜煮 切干大根サラダ	全粥 かぼちゃ豆腐 麩とわかめのすまし汁	全粥 豆腐と小松菜煮 胡瓜スティック	全粥 白身魚煮 わかめと人参のスープ	全粥 鮭のほぐし煮 野菜炒め	全粥 ブロッコリーとさかな煮 トマトスープ
20 全粥 麻婆豆腐風煮 かき卵汁	21 全粥 お魚ハンバーグ 麩とわかめの味噌汁	22 全粥 チキンのソテー 青梗菜とエノキの味噌汁	23 全粥 サバのおろし煮 豆苗スープ	24 全粥 肉じゃが風煮 胡瓜とわかめのサラダ	25 しらす粥 鮭のだし煮 キャベツの味噌汁
全粥 白身魚のだし煮 春雨サラダ	全粥 豚肉の根菜煮 玉葱のスープ	全粥 豆腐チャンプルー スライスバナナ	全粥 豆腐とツナ煮 大根のやわらか煮	全粥 かぼちゃ豆腐 りんごしりしり	全粥 じゃがいもと豚肉の炒め煮 スライスバナナ
27 トマトチーズ粥 マッシュポテト わかめスープ(エキ・ワカ)	28 全粥 魚の西京焼き じゃがいもと玉葱の味噌汁	29 昭和の日	30 全粥 松風焼 とろろ昆布汁		
全粥 豆腐ハンバーグ じゃがいものスープ	全粥 にらたま さつま芋マッシュ		全粥 肉豆腐煮 ツナサラダ		
	9~11か月ごろの離乳食 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。 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。				

※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。