

2020年 3月

離乳食初期

予定献立表

| 月   |                                       | 火   |                                 | 水  |                                      | 木  |                                  | 金  |                                  | 土  |   |
|---|---------------------------------------|---|---------------------------------|----|--------------------------------------|----|----------------------------------|----|----------------------------------|----|---|
| 2   | つぶし10倍粥<br>豆腐のトマト煮<br>ポテトペースト         | 3   | つぶし10倍粥<br>さかなと人参煮<br>ほうれん草のだし煮 | 4  | つぶし10倍粥<br>豆腐とほうれん草煮<br>じゃがいもペースト    | 5  | つぶし10倍粥<br>さかなのだし煮<br>そうめんとろとろ   | 6  | つぶし10倍粥<br>さかなのクリームかけ<br>トマトペースト | 7  | つぶし10倍粥<br>豆腐とキャベツ煮<br>さつま芋ペースト         |
| 9   | つぶし10倍粥<br>レバーとじゃがいもペースト<br>人参と玉葱のスープ | 10  | つぶし10倍粥<br>豆腐とじゃがいも煮<br>麩のとろとろ煮 | 11 | つぶし10倍粥<br>さかなのおろし煮<br>キャベツピューレ      | 12 | つぶし10倍粥<br>魚のほぐし煮<br>人参ピューレ      | 13 | つぶし10倍粥<br>ブロッコリーとさかな煮<br>トマトスープ | 14 | つぶし10倍粥<br>豆腐とにんじんおろし<br>キャベツと小松菜のやわらか煮 |
| 16  | つぶし10倍粥<br>ゆし豆腐のすり流し<br>バナナペースト       | 17  | つぶし10倍粥<br>さかなと人参煮<br>キャベツピューレ  | 18 | つぶし10倍粥<br>豆腐と白菜のとろとろ煮<br>人参スープ      | 19 | おべんとう                            | 20 | 春分の日                             | 21 | つぶし10倍粥<br>さかなのトマト煮<br>ブロッコリーのくたくた煮     |
| 23  | つぶし10倍粥<br>豆腐のすり流し<br>人参と小松菜とろとろ      | 24  | つぶし10倍粥<br>さかなのおろし煮<br>きゅうりのだし煮 | 25 | つぶし10倍粥<br>さかなとポテトペースト<br>チンゲンサイのスープ | 26 | つぶし10倍粥<br>ブロッコリーと豆腐煮<br>りんごしりしり | 27 | つぶし10倍粥<br>さかなのすり流し<br>玉ねぎくたくた煮  | 28 | つぶし10倍粥<br>人参豆腐<br>ポテトペースト              |
| 30  | つぶし10倍粥<br>さかなと人参煮<br>バナナペースト         | 31  | つぶし10倍粥<br>豆腐とキャベツ煮<br>玉ねぎくたくた煮 |    |                                      |    |                                  |    |                                  |    |   |
|  |                                       | <p>5~6か月の離乳食</p> <p>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。</p> <p>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。</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。