

2019年 6月

離乳食初期

予定献立表

月	火	水	木	金	土
					1 つぶし10倍粥 豆腐すり流し キャベツと小松菜のピューレ
3 つぶし10倍粥 豆腐のトマトあんかけ 人参煮	4 つぶし10倍粥 さかなのすり流し きゅうりのだし煮	5 つぶし10倍粥 にんじん豆腐 バナナペースト	6 つぶし10倍粥 さかなとかぼちゃマッシュかけ だいこんのだし煮	7 つぶし10倍粥 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのくたくた煮	8 つぶし10倍粥 にんじんの白あえ バナナペースト
10 つぶし10倍粥 ゆし豆腐のすり流し キャベツのピューレ	11 つぶし10倍粥 さかなと玉ねぎのとろとろ煮 にんじんピューレ	12 つぶし10倍粥 豆腐とやさい煮 じゃがいものペースト	13 つぶし10倍粥 豆腐の人参おろし煮 リンゴ煮	14 つぶし10倍粥 さかなの野菜煮 大根のすりおろし煮	15 つぶし10倍粥 豆腐煮 きゅうりのだし煮
17 トマト粥 豆腐とじゃがいものとろとろ汁 玉ねぎのだし煮	18 つぶし10倍粥 さかなと人参煮 さつまいもペースト	19 つぶし10倍粥 さかなと小松菜とろとろ煮 トマトスープ	20 おべんとうの日	21 つぶし10倍粥 豆腐とキャベツ煮 人参とたまねぎのとろとろ	22 つぶし10倍粥 豆腐とにんじんおろし こまつなのとろとろ煮
24 つぶし10倍粥 白身魚のだし煮 人参とオレンジ煮	25 つぶし10倍粥 白身魚のトマト煮 玉ねぎとキャベツスープ	26 つぶし10倍粥 豆腐のおろし煮 玉ねぎのだし煮	27 つぶし10倍粥 豆腐とホウレン草のとろとろ煮 じゃがいものペースト	28 つぶし10倍粥 さかなのブロッコリー煮 にんじんのきなこ風味	29 つぶし10倍粥 さかなと野菜煮 バナナと人参ペースト
	<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。