

2019年 7月

離乳食初期

予定献立表

月		火	水	木	金	土					
1	つぶし10倍粥 豆腐のトマトあんかけ 人参煮	2	つぶし10倍粥 ゆし豆腐のすり流し にんじんオレンジ煮	3	つぶし10倍粥 さかなとキャベツのとろとろ ポテトペースト	4	つぶし10倍粥 さかなのすり流し たまねぎのとろとろ	5	つぶし10倍粥 小松菜と豆腐のとろとろ きゅうりのだし煮	6	つぶし10倍粥 豆腐とにんじんおろし さつま芋ペースト
8	つぶし10倍粥 さかなのトマト煮 にんじんのきなこ風味	9	つぶし10倍粥 豆腐とやさい煮 キャベツのピューレ	10	つぶし10倍粥 さかなと人参煮 バナナペースト	11	つぶし10倍粥 さかなと玉ねぎのとろとろ煮 かぼちゃペースト	12	つぶし10倍粥 トマトと豆腐ペースト 人参とオレンジ煮	13	つぶし10倍粥 豆腐煮 バナナペースト
15	海の日	16	つぶし10倍粥 さかなのすり流し にんじんの白あえ	17	つぶし10倍粥 豆腐の玉葱おろし煮 人参スープ	18	おべんとう	19	つぶし10倍粥 白身魚のトマト煮 きゅうりのペースト	20	つぶし10倍粥 豆腐とキャベツ煮 小松菜のとろとろ
22	つぶし10倍粥 豆腐のトマトあんかけ ポテトペースト	23	つぶし10倍粥 かぼちゃ豆腐 トマトスープ	24	つぶし10倍粥 白身魚とやさい煮 バナナと人参ペースト	25	つぶし10倍粥 豆腐と玉ねぎのとろとろ煮 人参煮	26	つぶし10倍粥 さかなのブロッコリー煮 ポテトペースト	27	つぶし10倍粥 さかなとじゃがいものとろとろ バナナペースト
29	そうめんとろとろ 豆腐煮 にんじんオレンジ煮	30	つぶし10倍粥 さかなの野菜煮 大根のすりおろし煮	31	つぶし10倍粥 豆腐とじゃがいも煮 トマトのとろとろ						
		<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。