

2019年 9月

離乳食初期

予定献立表

月	火	水	木	金	土
2 つぶし10倍粥 豆腐とブロッコリーあんかけ トマトのだし煮	3 つぶし10倍粥 さかなとキャベツ煮 バナナペースト	4 つぶし10倍粥 さかなのだし煮 にんじんと玉ねぎとろとろ	5 つぶし10倍粥 豆腐と玉ねぎのとろとろ煮 にんじんのきなこ風味	6 つぶし10倍粥 トマトと豆腐煮 キャベツのうらごし	7 つぶし10倍粥 さかなと人参のとろとろ さつま芋ペースト
9 つぶし10倍粥 ゆし豆腐のすり流し キャベツのピューレ	10 つぶし10倍粥 かぼちゃ豆腐 トマトスープ	11 つぶし10倍粥 さかなのすり流し かぼちゃとバナナペースト	12 つぶし10倍粥 豆腐とほうれん草煮 ポテトマッシュ	13 つぶし10倍粥 さかなのおろし煮 じゃがいもと人参マッシュ	14 つぶし10倍粥 豆腐のとろとろ バナナペースト
16 敬老の日	17 全粥 豆腐のトマト煮 玉ねぎのだし煮	18 つぶし10倍粥 白身魚とキャベツ煮 人参のくたくた煮	19 おべんとう	20 つぶし10倍粥 白身魚とほうれん草煮 きゅうりのだし煮	21 つぶし10倍粥 人参豆腐 麩のとろとろ煮
23 秋分の日	24 つぶし10倍粥 豆腐とじゃがいものとろとろ にんじんと玉葱のだし煮	25 つぶし10倍粥 豆腐のすり流し キャベツのピューレ	26 つぶし10倍粥 白身魚と野菜煮 玉ねぎくたくた煮	27 つぶし10倍粥 豆腐のだし煮 キャロットのオレンジ煮	28 つぶし10倍粥 じゃがいもとシラスペースト うらごしバナナ
30 つぶし10倍粥 白身魚のトマト煮 人参と小松菜とろとろ					
	<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。