

2019年 10月

離乳食初期

予定献立表

| 月                                                                                   | 火                                                                                                                                                              | 水                                         | 木                                          | 金                                           | 土                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                                                                     | 1<br>つぶし10倍粥<br>さかなのおろし煮<br>にんじんと玉葱のだし煮                                                                                                                        | 2<br>つぶし10倍粥<br>豆腐とキャベツ煮<br>バナナペースト       | 3<br>つぶし10倍粥<br>さかなのすり流し<br>小松菜のとろとろ       | 4<br>つぶし10倍粥<br>豆腐とじゃがいものとろとろ<br>にんじんのきなこ風味 | 5<br>運動会                                     |
| 7<br>つぶし10倍粥<br>ゆし豆腐のすり流し<br>きゅうりのだし煮                                               | 8<br>つぶし10倍粥<br>さかなとキャベツ煮<br>人参のうらごし                                                                                                                           | 9<br>つぶし10倍粥<br>人参豆腐<br>麩のとろとろ煮           | 10<br>つぶし10倍粥<br>さかなと人参のとろとろ<br>大根のすりおろし煮  | 11<br>つぶし10倍粥<br>豆腐とシラスのペースト<br>トマトペースト     | 12<br>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ピューレ |
| 14<br>体育の日                                                                          | 15<br>つぶし10倍粥<br>さかなのだし煮<br>人参煮                                                                                                                                | 16<br>つぶし10倍粥<br>さかなと玉ねぎのとろとろ煮<br>バナナペースト | 17<br>おべんとう                                | 18<br>つぶし10倍粥<br>豆腐とほうれん草煮<br>玉ねぎくたくた煮      | 19<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のだし煮<br>胡瓜のすり流し           |
| 21<br>つぶし10倍粥<br>さかなのトマト煮<br>ポテトマッシュ                                                | 22<br>即位礼正殿の儀                                                                                                                                                  | 23<br>つぶし10倍粥<br>豆腐ときゅうりのだし煮<br>大根のすりおろし煮 | 24<br>とろとろそうめん粥<br>さかなのすり流し<br>さつま芋ペースト    | 25<br>つぶし10倍粥<br>かぼちゃ豆腐<br>人参のくたくた煮         | 26<br>しらす粥<br>じゃがいもと人参マッシュ<br>トマトスープ         |
| 28<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のトマト煮<br>キャベツのピューレ                                               | 29<br>つぶし10倍粥<br>シラスと大根おろし煮<br>かぼちゃペースト                                                                                                                        | 30<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のだし煮<br>小松菜のとろとろ       | 31<br>つぶし10倍粥<br>さかなとブロッコリーあんかけ<br>トマトペースト |                                             |                                              |
|  | 5~6か月の離乳食<br>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。<br>離乳食はなめらかにすりつぶした、ポタージュ状です。<br>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<br>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<br>テップに進みましょう。 |                                           |                                            |                                             |                                              |

※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。