

2019年 12月

離乳食初期

予定献立表

月		火		水		木		金		土	
2	つぶし10倍粥 豆腐のだし煮 小松菜と人参のスープ	3	つぶし10倍粥 豆腐の大根おろし煮 かぼちゃペースト	4	つぶし10倍粥 さかなとブロッコリーあんかけ 玉ねぎくたくた煮	5	つぶし10倍粥 さかなのトマト煮 きゅうりのだし煮	6	つぶし10倍粥 レバーペースト 人参と玉葱のだし煮	7	つぶし10倍粥 さかなのだし煮 さつま芋ペースト
9	つぶし10倍粥 豆腐のトマト煮 ポテトマッシュ	10	つぶし10倍粥 さかなのキャベツ煮 麩のとろとろ煮	11	つぶし10倍粥 豆腐とほうれん草煮 じゃがいもペースト	12	つぶし10倍粥 豆腐のだし煮 人参と玉葱のだし煮	13	つぶし10倍粥 さかなの人参煮 トマトスープ	14	つぶし10倍粥 ゆし豆腐のすり流し バナナペースト
16	つぶし10倍粥 レバーとじゃがいもペースト 人参と玉葱のスープ	17	つぶし10倍粥 さかなと玉ねぎのとろとろ煮 人参煮	18	つぶし10倍粥 人参豆腐 きゅうりのだし煮	19	おべんとう	20	つぶし10倍粥 豆腐とほうれん草煮 玉ねぎくたくた煮	21	つぶし10倍粥 さかなのキャベツ煮 バナナペースト
23	つぶし10倍粥 豆腐のだし煮 小松菜のとろとろ	24	つぶし10倍粥 さかなと人参煮 そうめんとろとろ	25	つぶし10倍粥 さかなとポテトマッシュ クリームスープ	26	つぶし10倍粥 さかなのだし煮 オレンジ人参	27	つぶし10倍粥 豆腐と白菜のくたくた煮 大根のすりおろし煮	28	つぶし10倍粥 さかなの人参煮 麩のとろとろ煮
30		31									
		<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。