

2020年 1月

離乳食初期

予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 つぶし10倍粥 さかなの人参煮 麩のとろとろ煮
6 つぶし10倍粥 人参豆腐 きゅうりのだし煮	7 つぶし10倍粥 さかなのだし煮 白菜のスープ	8 つぶし10倍粥 小松菜と豆腐のとろとろ クリームスープ	9 つぶし10倍粥 さかなと人参煮 さつま芋ペースト	10 つぶし10倍粥 レバーペースト ブロッコリーのくたくた煮	11 つぶし10倍粥 豆腐のだし煮 りんごしりしり
13 成人の日	14 つぶし10倍粥 白身魚のトマト煮 人参と小松菜とろとろ	15 つぶし10倍粥 豆腐の大根おろし煮 バナナペースト	16 おべんとう	17 つぶし10倍粥 豆腐とほうれん草煮 玉ねぎくたくた煮	18 つぶし10倍粥 シラスと人参おろし煮 ポテトペースト
20 つぶし10倍粥 レバーとじゃがいもペースト 人参煮	21 つぶし10倍粥 豆腐のトマト煮 ほうれん草スープ	22 つぶし10倍粥 さかなと小松菜煮 じゃがいもと玉ねぎスープ	23 つぶし10倍粥 さかなと大根おろし煮 さつま芋ペースト	24 つぶし10倍粥 ブロッコリーとさかな煮 マカロニスープ	25 うどん 豆腐とキャベツ煮 バナナペースト
27 つぶし10倍粥 白身魚のトマト煮 きゅうりのだし煮	28 つぶし10倍粥 豆腐の大根おろし煮 チンゲンサイのスープ	29 つぶし10倍粥 さかなのだし煮 大根と人参のとろとろ	30 つぶし10倍粥 豆腐とほうれん草煮 ポテトペースト	31 つぶし10倍粥 豆腐のトマトあんかけ オレンジ人参	
	<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。