

2020年 12月

予定献立表

離乳食初期

月	火	水	木	金	土
	1 つぶし1.0倍粥 鮭の大根おろし煮 かぼちゃペースト	2 つぶし1.0倍粥 豆腐のすり流し 白菜と玉葱のスープ煮	3 コーン粥 魚とブロッコリー煮 マッシュバナナ	4 つぶし1.0倍粥 豆腐と人参煮 胡瓜のだし煮	5 つぶし1.0倍粥 魚と小松菜のだし煮 さつまいもペースト
7	8 つぶし1.0倍粥 さかなのキャベツ煮 麩と人参のとろとろ煮	9 つぶし1.0倍粥 豆腐と胡瓜のだし煮 大根と人参煮	10 つぶし1.0倍粥 魚のだし煮 人参と玉葱のだし煮	11 トマト粥 豆腐のだし煮 大根煮	12 つぶし1.0倍粥 豆腐と人参のすり流し バナナペースト
14	15 つぶし1.0倍粥 魚と人参のとろとろ煮 さつまいも煮	16 つぶし1.0倍粥 豆腐とキャベツのスープ煮 きゅうりのだし煮	17 おべんとう	18 つぶし1.0倍粥 豆腐とほうれん草煮 玉ねぎくたくた煮	19 つぶし1.0倍粥 胡瓜と豆腐のとろとろ マッシュバナナ
21	22 つぶし1.0倍粥 魚と人参のだし煮 ほうれん草のとろとろ	23 つぶし1.0倍粥 豆腐と白菜のくたくた煮 冬瓜と人参煮	24 つぶし1.0倍粥 魚と青菜のだし煮 さつまいも煮	25 つぶし1.0倍粥 豆腐のすり流し ブロッコリーと玉葱のスープ	26 つぶし1.0倍粥 魚と人参煮 バナナペースト
28	29 つぶし1.0倍粥 豆腐のすり流し きゅうりのだし煮 冬休み	30 冬休み	31 	5~6か月の離乳食 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。 今はまだ、栄養no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。	

※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。