

2021年 1月

## 予定献立表

離乳食初期

| 月   | 火  | 水   | 木                                   | 金                                       | 土                                      |
|---|--|---|-------------------------------------|---|--|
|  | 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。 |   |                                     | 1<br>冬休み                                | 2<br>冬休み                               |
| 4<br>つぶし10倍粥<br>人参豆腐<br>きゅうりのだし煮  | 5<br>つぶし10倍粥<br>白身魚煮<br>大根と人参のおろし煮   | 6<br>クリームコーン粥<br>ほうれん草と豆腐のとろとろ<br>マッシュバナナ | 7<br>つぶし10倍粥<br>さかなと人参煮<br>さつま芋ペースト | 8<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のペースト<br>ブロッコリーのくたくた煮 | 9<br>人参粥<br>魚のだし煮<br>りんごしりしり           |
| 11<br>成人の日  | 12<br>つぶし10倍粥<br>白身魚のトマト煮<br>小松菜のとろとろ  | 13<br>つぶし10倍粥<br>魚の大根おろし煮<br>人参ペースト       | 14<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のだし煮<br>南瓜ペースト   | 15<br>ブロッコリー粥<br>鮭のだし煮<br>白菜のペースト       | 16<br>つぶし10倍粥<br>シラスとじゃが芋煮<br>キャベツペースト |
| 18<br>つぶし10倍粥<br>鮭と玉葱のだし煮<br>人参のオレンジ煮   | 19<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のトマト煮<br>ほうれん草スープ   | 20<br>つぶし10倍粥<br>さかなと小松菜煮<br>じゃがいもと玉ねぎスープ | 21<br>おべんとう                         | 22<br>つぶし10倍粥<br>豆腐と胡瓜のとろとろ<br>玉ねぎのだし煮  | 23<br>つぶし10倍粥<br>白身魚とキャベツ煮<br>さつま芋煮    |
| 25<br>つぶし10倍粥<br>豆腐のペースト<br>キャベツと人参煮  | 26<br>つぶし10倍粥<br>さかなのだし煮<br>白菜のスープ   | 27<br>つぶし10倍粥<br>豆腐とほうれん草煮<br>ポテトペースト     | 28<br>つぶし10倍粥<br>魚と青菜煮<br>大根と玉葱煮    | 29<br>つぶし10倍粥<br>豆腐と胡瓜のだし煮<br>さつま芋煮     | 30<br>つぶし10倍粥<br>さかなとキャベツ煮<br>バナナペースト  |

※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。