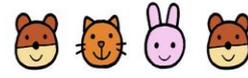


令和4年2



離乳食献立



済美保育園

| 日・曜 | 幼 児 食 | | | 離 乳 食 | | |
|-------------|-------|--|-------------------------|----------|--|--|
| | 午前 | 昼 食 | 午後おやつ | 昼 食 | | |
| | | | | 5, 6 ヵ月～ | 7 ヵ月～ | |
| 1 火 | 牛乳 | ごはん すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁 | 牛乳 * 黒糖もち | ミルク | 5分がゆ(米10)・豆腐と野菜のおろし煮(豆腐25、野菜10)・すまし汁(野菜15) | 全がゆ(米20)・豆腐と野菜のおろし煮(豆腐25・野菜25)・すまし汁(野菜15) |
| 2 水 | 牛乳 | パン・チーズ入りハンバーグ・人参つや煮・オニオンスープ | 牛乳 クラッカー | ミルク | 5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 玉ねぎのスープ(玉葱15) | 全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミンチ10) 野菜スープ(野菜15) |
| 3 木 | 牛乳 | ごはん いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮 | 牛乳 ビスケット | ミルク | 5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(豆腐20・野菜20) 野菜煮つぶし(野菜20) | 全がゆ(米20)・豆腐と野菜のおろし煮(豆腐25・野菜25)・野菜のやわらか煮(野菜40) |
| 4 金 | 牛乳 | パン ブロカリシチュー 野菜サラダ | 牛乳 かりんとう | ミルク | 5分がゆ(米10)・ポテトと野菜のマッシュ(ポテト20・野菜10・ダシ)・ブロッコリーととろとろ煮(ブロッコリー20・ダシ) | 全がゆ(米20)・クリームシチュー(ポテト10、野菜10、ミル、だし)・ブロッコリーきざみ(ブロッコリー20・ダシ) |
| 5 土 | 牛乳 | パリパリおそば 卵スープ | 牛乳 丸ボーロ | ミルク | 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1) | 煮こみうどん(麺20、野菜15) キャベツスープ(麺1、キャベツ15) |
| 7 月 | 牛乳 | パン・チキンナゲット・ブロッコリー・コーンスープ | 牛乳 クッキー | ミルク | 5分がゆ(米10)・豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10)・ブロッコリーととろとろ煮(ブロッコリー20・ダシ) | 全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10、片栗)・コーンミルクスープ(50) |
| 8 火 | 牛乳 | ごはん ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ | 牛乳 * コアとブルーの豆乳蒸パン | ミルク | 5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20) 玉ねぎのスープ(玉葱15) | 全がゆ(米20)・トマト煮込み(ミンチ15、野菜20、トマト1)・野菜スープ(野菜15) |
| 9 水 | 牛乳 | ごはん 凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁 | 牛乳 あられ おやつ昆布 | ミルク | 5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20) すまし汁(麺1、野菜5) | 全がゆ(米20)・凍豆腐の卵とじ(卸凍豆腐2、ミンチ10、人参5、玉葱10、芋20、卵18)・すまし汁(野菜15) |
| 10 木 | 牛乳 | ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁 | チーズ みかん | ミルク | 5分がゆ(米10)・魚のおろし煮(白身魚10・野菜10・片栗1)・すまし汁(野菜15) | 全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚15) すまし汁(野菜15) |
| 12 土 | 牛乳 | カレーうどん バナナ | 牛乳 せんべい | ミルク | 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1) | 煮こみうどん(麺20、野菜15) つぶしバナナ(20) |
| 14 月 | 牛乳 | ごはん・レバーのてり煮・人参とじゃがいものつや煮・大根とわかめのみそ汁 | 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット | ミルク | 5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) すまし汁(麺1、人参5) | 全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(鶏レバー15、野菜30)・みそ汁(野菜15・ミンチ2) |
| 15 火 | 牛乳 | パン ブロカリシチュー 野菜サラダ | 牛乳 かりんとう | ミルク | 5分がゆ(米10)・ポテトと野菜のマッシュ(ポテト20・野菜10・ダシ)・ブロッコリーととろとろ煮(ブロッコリー20・ダシ) | 全がゆ(米20)・クリームシチュー(ポテト10、野菜10、ミル、だし)・ブロッコリーきざみ(ブロッコリー20・ダシ) |
| 16 水 | 牛乳 | ごはん すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁 | 牛乳 * 黒糖もち | ミルク | 5分がゆ(米10)・豆腐と野菜のおろし煮(豆腐25、野菜10)・すまし汁(野菜15) | 全がゆ(米20)・豆腐と野菜のおろし煮(豆腐25・野菜25)・すまし汁(野菜15) |
| 17 木 | 牛乳 | パン・チーズ入りハンバーグ・人参つや煮・オニオンスープ | 牛乳 クラッカー | ミルク | 5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 玉ねぎのスープ(玉葱15) | 全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミンチ10) 野菜スープ(野菜15) |
| 18 金 | 牛乳 | ごはん・鶏肉の照り焼き・小松菜のごまあえ・豆腐とわかめのみそ汁 | 飲むヨーグルト かりんとう | ミルク | 5分がゆ(米10) 麺と野菜の煮物(野菜15・麺1) すまし汁(野菜15) | 全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・ミンチ10・片栗)・みそ汁(野菜15・ミンチ2) |
| 19 土 | 牛乳 | パリパリおそば 卵スープ | 牛乳 丸ボーロ | ミルク | 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1) | 煮こみうどん(麺20、野菜15) キャベツスープ(麺1、キャベツ15) |
| 21 月 | 牛乳 | パン・チキンナゲット・ブロッコリー・コーンスープ | 牛乳 クッキー | ミルク | 5分がゆ(米10)・豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10)・ブロッコリーととろとろ煮(ブロッコリー20・ダシ) | 全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10、片栗)・コーンミルクスープ(50) |
| 22 火 | 牛乳 | ごはん ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ | 牛乳 * コアとブルーの豆乳蒸パン | ミルク | 5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20) 玉ねぎのスープ(玉葱15) | 全がゆ(米20)・トマト煮込み(ミンチ15、野菜20、トマト1)・野菜スープ(野菜15) |
| 誕生会 24 木 | 牛乳 | しらすとコーンの炊き込み・豚ひのたった揚げ・きゃべつのゆかり和え・わかめのみそ汁・パ | ゼリー | ミルク | おじや(米10、魚8、人参3) キャベツのとろとろ煮(野菜20) | 洋風おじや(米20、ミンチ15、人参5、バター2)・キャベツのとろとろ煮(野菜20)・すまし汁(野菜10、わかめ) |
| 25 金 | 牛乳 | ごはん 凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁 | 牛乳 あられ おやつ昆布 | ミルク | 5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20) すまし汁(麺1、野菜5) | 全がゆ(米20)・凍豆腐の卵とじ(卸凍豆腐2、ミンチ10、人参5、玉葱10、芋20、卵18)・すまし汁(野菜15) |
| 26 土 | 牛乳 | カレーうどん バナナ | 牛乳 せんべい | ミルク | 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1) | 煮こみうどん(麺20、野菜15) つぶしバナナ(20) |

食事はマナーよりも
楽しさ優先で

食事は楽しく食べることが1番です!

同じ食卓で必ず声かけをしながら食事を一緒に楽しく食べましょ
う

