

離乳食献立



済美保育原

		V (0	_			5.0
_ n==		幼児			麗 孚	
日・曜	午前	昼 食	午後おやつ	午前		
					5,6ヵ月~	7カ月~
	牛乳	ごはん	牛乳	ミルク		
1 1		凍豆腐の卵とじ	*小松菜とプルーンの		とろ煮(卸凍豆腐1、人参3・玉葱5・芋10)	豆腐2·ミンチ10、人参5·玉葱10·芋20、卵18
金	.1 =1	キャベツのみそ汁	ケーキ		• 野菜スープ(野菜15))・みそ汁(ジャガイモ15·野菜10、ミソ2)
	牛乳	焼きうどん。	牛乳	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1)	煮こみうどん (麺20・ミンチ10・野菜15)
2		えのきだけスープ	ビスケット			キャベツのあえもの(キャバツ15・人参5・シ
土						ョウユ)
	牛乳	ごはん	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・かぼちゃシチュー(ミンチ
4		びっくりカレー	*フルーツポンチ		トマト煮つぶし(野菜20)	10、南瓜20、玉葱10、人参5、ルー)・きざみ
月		コーンとかにかまのサラダ				トマト(トマト20)
	牛乳	ごはん・豚肉の南蛮漬・ボイル	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮
5		キャベツ・そうめん汁	クッキー		キャベツのとろとろ煮(野菜20)	(野菜40・ミンチ10・片栗)・すまし汁(野菜
火					すまし汁(麩1、野菜5)	15)
	牛乳	パン	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・夏やさいのスープ(ト
6		夏野菜のスープ	鉄強化ウエハース		野菜のとろとろ煮(野菜20)	マト15、玉ねぎ15)・胡瓜甘酢和(胡瓜2
水		マカロニサラダ(ハム)	クラッカー			〇·酢·砂糖)
	牛乳	ひやむぎ	ゼリー	ミルク	にゅうめん(冷麦10·玉葱10·人参5)	にゅうめん(冷麦20:卵9:野菜25)
7		バナチ			すりつぶしバナナ(10)	つぶしバナナ(20)
木		チーズ				2.5.67 17 7 (26)
	牛乳		牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・豆腐と野菜のおろし煮
8			ーサデレ	-//	豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10)	(豆腐25、野菜10))・すまし汁(麩1、野
金		まし汁			すまし汁(麩1、人参5)	菜5)
21/	牛乳	パン	牛乳	ミルク		末り ミネストローネスープ(スパゲテイ15・玉
a	1 70	ソイミートペンネ	丸ボーロ	_,,,,	人参5.片栗)	
9 ±		コーンとキャベツのスープ			ハシリ ハネ/	野菜のやわらか煮(野菜40)
	牛乳.	ごはん	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・ポテトそぼろ煮(ミンチ1
11	┰╼╻	とはん 肉じゃが	十乳 せんべい	ベルノ	5 月 月 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	玉がゆ(木20)・ハテトではつ魚(ミケー 5・ポテト30・野菜10)・オニオンスープ(
			E/0/\01		オニオンスープ(玉葱15)	
月	牛乳	青梗菜とかまぼこのすまし汁 ごはん	牛乳	ミルク	オニオフスープ(玉葱 15)	玉葱15) 全がゆ(米20)
10	十孔	にはん	十乳 *むしとうもろこし	ミルン	ひ刀刀'W(木 10)	
12		麻婆なす	*800000000			茄子そぼろ煮(ミンチ15・茄子30、人参5)
火	44.701	もやしと卵の中華スープ	4.50	\	すまし汁(麩1、人参5)	かき卵汁 (卵10、野菜10)
4.0	牛乳	ごはん・手羽中の照煮・小松菜	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮 (ミンチ10・野菜30)
13		とツナの中華和え・なめこと豆	かりんとう		野菜マッシュ(野菜30・ダシ)	野采をはろ煮(ミンナ10・野采30)
水	.1 =1	腐のみそ汁				みそ汁(野菜15・ミソ2)
誕生	牛乳	バターコーン炊き込みごはん・白身	アイスクリーム	ミルク		おじや(米20、野菜10、だし、醤油)
14		魚のいそべ揚げ・きゅうりのご			つぶしすいか(20)	煮魚ほぐし (白身魚20)
木		ま酢あえ・麩とわかめのすまし				すまし汁(野菜15)
	牛乳	[ごはん	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)・凍豆腐と野菜のとろ	全がゆ(米20)・凍豆腐の卵とじ(卸凍
15		凍豆腐の卵とじ	*小松菜とプルーンの			豆腐2·ミンチ10、人参5·玉葱10·芋20、卵18
金		キャベツのみそ汁	ケーキ		野菜スープ(野菜15))・みそ汁(ジャガイモ15・野菜10、ミソ2)
	牛乳	焼きうどん	牛乳	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1)	煮こみうどん(麺20·ミンチ10·野菜15)
16		えのきだけスープ	ビスケット			キャベツのあえもの(キャバツ15・人参5・シ
土						ョウユ)
	牛乳	ごはん	すいか	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)
19		小松菜と牛肉の炒め物(卵)	チーズ		野菜のとろとろ煮(野菜20)	野菜そぼろ煮 (ミンチ10・野菜30)
火		豆腐とわかめのみそ汁				小松菜のみそ汁(野菜15・ミソ2)
	牛乳	ごはん・魚の香味揚げ・オクラ	飲むヨーグルト(鉄強	ミルク		全がゆ(米20)
20		のごま酢あえ・人参のすまし汁	化)・あられ・おやつ		魚すり流し(白身魚10.ダシ)	煮魚ほぐし (白身魚20)
水			昆布 牛乳		すまし汁(野菜15)	すまし汁(野菜10、ワカメ)
	牛乳	パン	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・夏やさいのスープ(ト
21		夏野菜のスープ	鉄強化ウエハース		野菜のとろとろ煮(野菜20)	マト15、玉ねぎ15)・胡瓜甘酢和(胡瓜2)
木		マカロニサラダ(ハム)	クラッカー			O·酢·砂糖)
	牛乳	ごはん・ツナと豆腐の揚げ団子	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・豆腐と野菜のおろし煮
22		・トマト・えのきと玉ねぎのす	サブレ		豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10)	(豆腐25、野菜10))・すまし汁(麩1、野
金		まし汁			すまし汁(麩1、人参5)	菜5)
	牛乳	パン	牛乳	ミルク	ミネストローネスープ (麺10・玉葱15・	ミネストローネスープ (スパゲテイ15・玉
23		ソイミートペンネ	丸ボーロ		人参5·片栗)	葱15·人参5·鶏ミンチ10·片栗)
土		コーンとキャベツのスープ				野菜のやわらか煮(野菜40)
	牛乳	ごはん・豚肉の南蛮漬・ボイル	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮
25		キャベツ・そうめん汁	クッキー	Ī	キャベツのとろとろ煮(野菜20)	(野菜40・ミンチ10・片栗)・すまし汁(野菜
月					すまし汁(麩1、野菜5)	15)
	牛乳	ごはん	牛乳	ミルク		全がゆ(米20)・かぼちゃシチュー(ミンチ
26	. 50	びっくりカレー	*ブルーツポンチ		トマト煮つぶし(野菜20)	10、南瓜20、玉葱10、人参5、ルー・きざみ
火		コーシどがにかまのサラダ				トマト(トマト20)
	牛乳	ごはん・レバーのてり煮・切干	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(
27	, ,,	大根サラダ・玉ねぎと油揚げの	おかき		数と野菜の煮物(野菜15·麩1)	鶏レバ-15・野菜30)・みそ汁(野菜15・ミソ
水		みそ汁	おやついりこ		玉ねぎのスープ(玉葱15)	2)
۵,	牛乳	ごはん	<u> </u>	ミルク	<u> </u>	<u>2</u> / 全がゆ(米20)
28	1 50	麻婆なす	*むしとうもろこし	_,,,,,		茄子そぼろ煮 (ミンチ15・茄子30、人参5)
木		もやしと卵の中華スープ	. 500000		すまし汁(麩1、人参5)	かき卵汁 (卵10、野菜10)
1	牛乳	ごはん・手羽中の照煮・小松菜	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)
29	にもし		かりんとう	_///	野菜マッシュ(野菜30・ダシ)	野菜そぼろ煮(ミンチ10・野菜30)
金		腐のみそ汁	13.7700			対示 CIO:リボ ベハ IO・対示30/
ΝĬ	牛乳	づけん	牛乳	ミルカ	5分がゆ(米10)	 全がゆ(米20)・ポテトそぼろ煮(ミンチ1
30	十七	肉じゃが	十乳 せんべい	_///		5・ポテト30・野菜10)・オニオンスープ(
±			-/U- \VI		オニオンスープ(玉葱15)	玉葱15
$\perp \perp \perp$		日文木にかるはしひょみし汁			1/1 1/1	1_T/02/1_0/

食べることに集中してくれない時は・・・

好奇心が旺盛になり遊び食べが増えてきます 食べ物を手でぐちゃぐちゃに握りつぶしたりポイポイ捨てたり大変ですね 始めの10分くらいは集中して食べて食べなくなったらお腹が満たされたサインです 食事時間は10~30分が目安 食べる量が少なければお腹が空いたら次はしっかり食べてくれますし遊ぶと食事が終わることもそのうちわかるようになります 見守ってあげましょう