







## 済美保育園

	• –	++ 0/1	125			万关休日图
		幼児	食		離乳	食
日·曜	午前	昼 食	午後おやつ	午前		食
		_			5,6ヵ月~	フヵ月~
,	牛乳	ごはん	牛乳	ミルク		
1 1 木		凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	*バナナケーキ		とろ煮(凍豆腐1、野菜20)・すまし汁( 野菜10)	腐2・野采30、卵15)・みそ汁(野采15)
小	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・きゅうり	—————————————————————————————————————	ミルク		全がゆ(米20)・煮魚ほぐし(白身魚20
2	T+1	とにんじんのごま酢あえ・えの	鉄強化ウエハース		魚すり流し (白身魚15)	) ・ おろし胡瓜甘酢和(胡瓜15) ・ すま
2 金		きと豆腐のすまし汁	クラッカー		人参マッシュ(人参20)	し汁(野菜20)
	牛乳	ごはん	牛乳	ミルク		全がゆ(米20)・茄子そぼろ煮(ミ)が15・
3		豚肉となすの炒め煮	クッキー		茄子とろとろ煮(茄子15・野菜5)	茄子20、人参野菜5)・みそ汁(野菜15)
土		かぼちゃのみそ汁			すまし汁(野菜15)	
_	牛乳	ごはん	固形ヨーグルト	ミルク		全がゆ(米20)
5		パプリカと鶏肉の南蛮漬	クラッカー		野菜のとろとろ煮(野菜20)	野菜とミンチの吉野煮(野菜25・ミンチ10)
月	牛乳	えのきだけのスープ ごはん・ひき肉とコーンのカレ	 牛乳	2117	青梗菜のスープ(チング ンサイ15)   5分がゆ(米10)・人参入りマッシュポ	すまし汁(野菜15)
6	十孔	一・小松菜とかにかまのドレッ	十 <u>年</u> 梨	ミルク	ラングがの(木10)・人参へりゃッシュが	左がゆ(木20)   クリームシチュー (ミ)チ10・じゃがいも
火		シング	木		プ(玉葱15)	20.野菜20.牛乳30)
	牛乳	ごはん	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)
7	1 30	だんご汁	ビスケット	7,00	白菜のとろとろ煮(野菜20)	白菜そぼろ煮ミンチ15・白菜30)
水		ひじきと油揚げの炒め煮			人参マッシュ (人参20)	すまし汁 (野菜5)
	牛乳	ごはん	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)
8		ハヤシ汁	せんべい		野菜のとろとろ煮(野菜20)	野菜そぼろ煮(ミンチ10・野菜20)
木	H 回	ひじきサラダ	4回	> 1 F	玉ねぎのスープ(玉葱15)	キャベツのあえもの(野菜20)
9	牛乳	月見うどん バナナ	牛乳 ビスケット	ミルグ	煮こみうどん(麺10、野菜20、麩1) すりつぶしバナナ(バナナ10)	煮こみっとん(麺20・卵10・野菜25)   つぶしバナナ(バナナ20)
金			し		9 7 70 0 1 7 7 7 7 7 10	
ЫĚ	牛乳	ごはん	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(豆
10	1 30	厚揚げの中華風煮	かりんとう	7,00	豆腐つぶし煮(豆腐20・野菜15)	腐20・ミンチ10・野菜20) ・ すまし汁(春雨
土		青梗菜の春雨スープ			青梗菜のスープ(チングンサイ15)	3.野菜10)
	牛乳	肉みそうどん	牛乳	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜20、麩1)	
12		バナナ	サブレ		すりつぶしバナナ(バナナ10)	つぶしバナナ(バナナ20)
月	1 =1	1,00	11 20	~	5 () +*/+ ()( ( 0 )	0 + */+ ()((00)
13	牛乳	パン ポークビーンズ	牛乳 *黒糖もち	ミルク	5分がゆ(米10)  野菜のとろとろ煮(野菜20)	全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆15・野菜10・BFトマトジュース30)・野菜スープ
火		コーンスープ	↑無稲もり		野菜のころころ点(野菜20)  野菜スープ(野菜15)	(野菜15)
	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・きゅうり	牛乳	ミルク		全がゆ(米20)・煮魚ほぐし(白身魚20
14	1 30	とにんじんのごま酢あえ・えの	鉄強化ウエハース		魚すり流し (白身魚15)	)・おろし胡瓜甘酢和(胡瓜15)・すま
水		きと豆腐のすまし汁	クラッカー		人参マッシュ (人参20)	し汁(野菜20)
	牛乳	ごはん・白身魚のいそべ揚げ・	牛乳	ミルク		全がゆ(米20)・ムニエル(魚20)・オニ
15		凍豆腐の卵とじ	*バナナケーキ		とろ煮(凍豆腐1、野菜20)・すまし汁(	腐2・野菜30、卵15)・みそ汁(野菜15)
木		なすと玉ねぎのみそ汁			野菜10)	
4.0	牛乳	パン・レバーボール・胡瓜もみ	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・レバーと野菜のみそ煮
16		・コーンとキャベツのスープ	あられ おやついりこ		野菜のとろとろ煮(野菜20)	(鶏レバ-15·野菜25)・キャベツスープ(麩1、キャベツ15)
金	牛乳	ごはん	4乳	ミルク	キャベツスープ(麩1、キャバツ15)   5分がゆ(米10)	2 (数1、4 (4 7 13)   全がゆ(米20)・茄子そぼろ煮(ミンチ15・
17	730	豚肉となすの炒め煮	クッキー	_///	茄子とろとろ煮(茄子15·野菜5)	茄子20、人参野菜5) ・みそ汁(野菜15)
土		かぼちゃのみそ汁			すまし汁(野菜15)	
誕生	牛乳	カレ-風味のたきこみごはん・鮭	ゼリー	ミルク	おじや(米10、野菜10)	洋風おじや(米20、ミンチ15、野菜5)
20		のから揚げ・トマトときゅうりのサ			麩と野菜の煮物(野菜20·麩1)	ツナと野菜の煮もの(ツナ10・野菜25)
火		ラダ・わかめのすまし汁・カレンジ			つぶしトマト(トマト15)	
		ごはん   ボルデン	牛乳	ミルク		全がゆ(米20)
21 水		だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	ビスケット		白菜のとろとろ煮(野菜20)	白菜そぼろ煮(シメチ15・白菜30)
小	牛乳	ひしさと油揚けの炒め点  ごはん		ミルク	人参マッシュ(人参20)  5分がゆ(米10)	すまし汁 (野菜5)  全がゆ(米20)
22		ハヤシ汁	せんべい	~,,,,	野菜のとろとろ煮(野菜20)	野菜そぼろ煮 (ミンチ10・野菜20)
木		ひじきサラダ			玉ねぎのスープ(玉葱15)	キャベツのあえもの(野菜20)
	牛乳	ごはん	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(豆
24		厚揚げの中華風煮	かりんとう		豆腐つぶし煮(豆腐20:野菜15)	腐20・ミンチ10・野菜20) ・すまし汁(春雨
土	u ===	青梗菜の春雨スープ	H = 0	\ · -	青梗菜のスープ(チング ンサイ15)	3.野菜10)
	牛乳	ごはん・ひき肉とコーンのカレ	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10)・人参入りマッシュポ	
26 月		ー・小松菜とかにかまのドレッ シング	梨		テト (ポテト20・人参10)・玉ねぎのスープ(玉葱15)	クリームシチュー (ミンチ10・じゃがいも) 20・野菜20・牛乳30)
77	牛乳	シンク   ごはん	固形ヨーグルト	ミルク		全がゆ(米20)
27	1 50	パプリカと鶏肉の南蛮漬	クラッカー	~,,,,	野菜のとろとろ煮(野菜20)	野菜とミンチの吉野煮(野菜25・ミンチ10)
火		えのきだけのスープ	/ 3		青梗菜のスープ(チング ンサイ15)	すまし汁(野菜15)
	牛乳	肉みそうどん	牛乳	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜20、麩1)	
28		バナナ	サブレ		すりつぶしバナナ(バナナ10)	つぶしバナナ(バナナ20)
水	u ===		H =0	<u> </u>		0.4% ()(00)
00	牛乳	ごはん・白身魚のいそべ揚げ・	牛乳	ミルク		全がゆ(米20)・ムニエル(魚20)・オニオンスープ(王菊15)。人参のちまま(
29 木		和風サラダ・青梗菜とかまぼこ	おかき チーズ		煮魚ほぐし(白身魚15)	オンスープ(玉葱15)・人参のあま煮(  人参20)
<u> </u>	牛乳	のすまし汁 パン		ミルク	人参マッシュ(人参20)  5分がゆ(米10)	入参20)  全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆1
30	一七	ハラ  ポークビーンズ	十名 *黒糖もち	210.7	5万かゆ(木10)   野菜のとろとろ煮(野菜20)	5·野菜10·BFトマトジュース30)・野菜スープ
金		コーンスープ	いまきしつ		野菜スープ(野菜15)	(野菜15)
				•	,	

離乳食のお粥の次は?

アレルギーが起こりにくいお米(お粥)から始め、野菜は、かぼちゃやニンジンなどあくの少ない野菜、次にたんぱく質のささみ、しらす、豆腐など消化しやすく脂肪の少ないもので食べ進めていくのが理想です 順調に進んでいけば乳製品など保育園でも食材を増やしていきます

