

2020年

5月

離乳食献立表

両野こども園

曜日	日	5・6ヶ月(初期)	7・8か月(中期)	9～11か月(後期)	12～18か月(完了期)	完了期おやつ
		ゴックン期 ドロドロ状	モグモグ期 舌でつぶせる固さ	カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ	パクパク期 歯ぐきで噛める固さ	10時・3時
月	18	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	アスパラスティック ささみほぐし煮 とまとレタスのスープ 粉ふき芋・おかゆ	アスパラスティック ささみ煮 とまとレタスのスープ 粉ふき芋・おかゆ	パンズパン チキンバーガー 野菜の盛り合わせ アスパラスープ	果汁オレンジ せんべい スキムミルク マカロニきな粉
火	19	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック そぼろごはん ほうれん草しらす和え 豆腐スープ	にんじんスティック そぼろごはん ほうれん草しらす和え 豆腐スープ	米 大豆入りミートソース カルシウムサラダ 牛乳	ほうじ茶 赤ちゃんせんべい 果汁野菜 ビスケット
水	1 20	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの和え物 マカロニスープ・おかゆ	じゃが芋スティック 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの和え物 マカロニスープ・おかゆ	食パン マカロニグラタン コーンサラダ ブロッコリーのスープ	ゼリー フルーツポンチ 小魚
木	7 21	小松菜ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鮭のひじき煮 小松菜の和え物 味噌汁・おかゆ	にんじんスティック 鮭のひじき煮 小松菜の和え物 味噌汁・おかゆ	米 鱈のマヨコーン焼き 小松菜の生姜和え ひじきの煮物・ほうじ茶	果汁りんご ビスケット ヨーグルト 赤ちゃんせんべい
金	8 22	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 高野豆腐と挽肉の煮物 キャベツのおかか和え 人参スープ・おかゆ	さつまいもスティック 高野豆腐と挽肉の煮物 キャベツのおかか和え 人参スープ・おかゆ	食パン 焼き餃子 キャベツとアスパラのソテー 春雨スープ	麦茶 せんべい スキムミルク チーズ蒸しパン
土	9 23	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック キャベツうどん ポテトサラダ	きゅうりスティック キャベツうどん わかめポテトサラダ	キャロットパン キャベツの和風スパゲティ 大豆サラダ 幼児牛乳	ヨーグルト 果汁りんご 菓子
月	11 25	かぼちゃペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏と南瓜の煮物 胡瓜スティック ごぼうの味噌汁・おかゆ	にんじんスティック 鶏と南瓜の煮物 胡瓜スティック ごぼうの味噌汁・おかゆ	ヒレ肉ソテー 五目みそ汁 ブルーン	麦茶 ビスケット 牛乳 ホットケーキ
火	12 26	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック 肉じゃが 小松菜とトマトのサラダ わかめスープ・おかゆ	きゅうりスティック 肉じゃが 小松菜とトマトのサラダ わかめスープ・おかゆ	食パン 照り焼きチキン ジャーマンポテト 小松菜とトマトのスープ	牛乳 かんぱん 果汁 カルシウムせんべい
水	13 27	バナナペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック ツナと玉葱のうどん キャベツの白和え バナナ	じゃが芋スティック ツナと玉葱のうどん キャベツの白和え バナナ	わかめうどん キャベツと大豆の和え物 バナナ	ゼリー 牛乳 バターロール
木	14 28	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草おかか和え 味噌汁・きなこがゆ	きゅうりスティック 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和 味噌汁・きなこがゆ	米 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草とえのきのおかか和え 味付のり・ほうじ茶	果汁野菜 クラッカー ヨーグルト ビスケット
金	15 29	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 五目がゆ キャベツのしらす和え みそ汁・きなこヨーグルト	さつまいもスティック 五目御飯 キャベツのしらす和え みそ汁・きなこヨーグルト	鶏五目ご飯 キャベツと胡瓜の塩昆布和え 豆腐の味噌汁	牛乳 赤ちゃんせんべい ヨーグルト クラッカー
土	2 16 30	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック 高野豆腐とキャベツのそうめん じゃが芋の煮物	にんじんスティック 高野豆腐とキャベツのそうめん じゃが芋の煮物	ホットドック 蒸し野菜(キャベツ・にんじん) チンゲン菜ともやしのスープ	果汁りんご 赤ちゃんせんべい 果汁がどう せんべい

* 献立は、都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

* 1日(金)は都合により水曜日の枠に入っています。2日(土)は都合によりコロッケパン・幼児牛乳に変更します。

【栄養バランスのと리카た】

離乳食が始まると、栄養のバランスがとれているのか気になる方もいらっしゃると思います。

＜あか・きいろ・みどり＞この3つを意識することでバランスのとれた離乳食になります。

同じ食材でも、調理法や味付けを変えると献立の幅が広がります。



あか :たんぱく質 (肉・魚・大豆・卵など)・・・筋肉や骨を作ります。

きいろ:炭水化物 (米・パン・うどんなど)・・・からだを動かすエネルギーになります。

みどり:ビタミン・ミネラル (野菜・くだもの・海藻など)・・・からだの調子を整えてくれます。