



3月の離乳食こんだて



平成30年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	後期	材 料 名	
1	金	さつまいも粥 ささみと野菜の煮物 お吸い物の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
2	土	煮込みトマトスパゲッティ 煮浸し 野菜スープ	スパゲッティ ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 トマト ケチャップ ほうれん草 白菜
4	月	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 おやつ バナナ
5	火	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ おつゆ餅	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜
6	水	全粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 おやつ じゃが芋
7	木	スティックパン ささみとマカロニの煮物 野菜スープ	パン ささみ マカロニ	きゃべつ 玉葱 人参
8	金	きゃべつ粥 トマト肉豆腐 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 トマト
9	土	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
11	月	全粥 煮魚 煮浸し さつまいもの上澄み	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 小松菜 大根
12	火	人参粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草 もやし
13	水	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 フロッキー
14	木	煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 もやし
15	金	全粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも フロッキー 白菜
16	土	全粥 ささみと野菜の煮物 なめこ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 かぼちゃ
18	月	全粥 肉じゃが 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 おやつ バナナ
19	火	全粥 ささみと野菜の煮物 じゃが芋汁の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草 おやつ ヨーグルト
20	水	煮込みうどん じゃが芋煮 バナナヨーグルト	うどん ささみ ヨーグルト	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 もやし バナナ
21	木	春分の日		
22	金	全粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 さつまいも おやつ さつまいも
23	土	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根 ほうれん草
25	月	全粥 ささみと野菜の煮物 お吸い物の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
26	火	豆腐粥 肉豆腐 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜
27	水	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 大根 小松菜
28	木	全粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 もやし
29	金	全粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 大根
30	土	煮込みうどん 煮浸し ヨーグルト	うどん ささみ ヨーグルト 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参

★食材購入の都合によりメニューを変更させて頂く場合があります。

幼児食への移行

1歳の誕生日を迎えるころには大抵の物が食べられるようになりますが、1歳半ごろを目安にゆっくりと幼児食へ進めましょう。食べさせてもいいのか迷う食材は「おなかの機能は24ヶ月までは赤ちゃん」を基本に判断すると間違いありません。消化の悪い物、刺激の強いもの、味の濃い物はまだまだ控えましょう。そうしながら食べ物の幅を広げていく時期です。旬の食材など積極的に取り入れた豊かな食体験が「食べる意欲」を育みます。

そして、楽しく食べられること、「おいしい」と味わえることが、なりより大切なこの時期は、本物の味を知ることが必要です。「うまみ」という繊細な味わいがわかる日本人の味覚のベースは、だしにあります。また、見た目のおいしそうだったり、シャキシャキ、ポリポリ、などいろいろな食感が楽しめたりできるような盛り付けやメ

