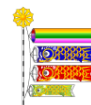




5月の離乳食こんだて



2019年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	後期	材 料 名
1~6	木	国民の休日 即位の日 憲法記念日 みどりの日 こどもの日 振り替え休日	
7	火	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 ほうれん草
8	水	大根粥 ささみと野菜の煮物 お味噌汁の上澄み	米 ささみ きゃべつ 玉葱 人参 里芋 大根 ほうれん草 さつまいも おやつ さつまいも
9	木	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 かぼちゃ トマト
10	金	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 フロッキー
11	土	全粥 ささみと野菜の煮物 ジャガイモ汁の上澄み	米 ささみ きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
13	月	全粥 肉じゃが 野菜スープ	米 ささみ きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
14	火	全粥 煮魚 煮浸し つみれ汁の上澄み	米 カレイ 豆腐 きゃべつ 玉葱 人参 大根 小松菜
15	水	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 ジャガイモ おやつ パン
16	木	きゃべつ粥 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 ジャガイモ トマト おやつ バナナヨーグルト
17	金	煮込みうどん ジャガイモ煮 野菜スープ	うどん ささみ きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ トマト フロッキー
18	土	全粥 煮魚の野菜あんかけ けんちん汁の上澄み	米 カレイ 豆腐 きゃべつ 玉葱 人参 里芋 大根
20	月	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
21	火	全粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ きゃべつ 玉葱 人参 大根 ジャガイモ
22	水	全粥 ささみと野菜の煮物 雷汁の上澄み	米 ささみ 豆腐 きゃべつ 玉葱 人参 大根
23	木	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
24	金	五目うどん風 ジャガイモ煮 野菜スープ	うどん ささみ 豆腐 きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
25	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
27	月	全粥 ささみと野菜の煮物 さつまいも汁の上澄み	米 ささみ 豆腐 きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 小松菜
28	火	全粥 肉豆腐 お味噌汁の上澄み	米 ささみ 豆腐 きゃべつ 玉葱 人参 里芋 白菜 小松菜
29	水	全粥 煮魚の野菜あんかけ 五目汁の上澄み	米 カレイ きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ 大根 ほうれん草
30	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
31	金	青菜粥 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 ほうれん草 里芋 おやつ ヨーグルト

★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。

離乳食の進め方

準備期(4ヶ月)スプーンやおっぱい以外のものに慣れる時期。初期は(5~6ヶ月)は1回食で、ドロドロにしたものを飲み込みます。中期(7~8ヶ月)は2回食。上あごと舌で押しつぶしながら飲み込みます。この時期にたんぱく質も与え始め、薄い塩味をつけます。後期(9~11ヶ月)は3回食。歯ぐきでつぶしながらさまざまな味や感触も楽しめます。ここまでの、離乳食は毎食ミルクとセットですが、移行食(12~18ヶ月)のころは1日3回の食事とおやつで十分になります。

