



6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	土	煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 もやし
3	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 ほうれん草
4	火	豆腐粥 ささみと野菜の煮物 五目汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根 ほうれん草 さつまいも おやつ さつまいも
5	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 ジャガイモ
6	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 ジャガイモ 白菜
7	金	スティックパン ポトフ風煮 野菜スープ	パン ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ フロッコリー トマト
8	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 もやし
10	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
11	火	全粥 ささみと野菜の煮物 とうろ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
12	水	全粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 里芋 大根
13	木	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
14	金	人参粥 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 トマト
15	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 もやし
17	月	全粥 ささみと野菜の煮物 のっぺい汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 白菜 大根 里芋 おやつ バナナ
18	火	全粥 煮魚の野菜あんかけ お味噌汁の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ ほうれん草 おやつ ジャガイモ
19	水	全粥 肉豆腐 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
20	木	煮込みうどん さつまいも煮 よーぐると	うどん ささみ ヨーグルト	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも もやし
21	金	きゃべつ粥 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
22	土	全粥 煮魚 煮浸し お味噌汁の上澄み	米 カレイ おつゆ麩	きゃべつ 玉葱 人参 もやし
24	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 ジャガイモ
25	火	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 白菜
26	水	全粥 煮魚の野菜あんかけ 根菜のお吸い物の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ 大根
27	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 ほうれん草 もやし フロッコリー
28	金	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 トマト 白菜
29	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 ほうれん草

★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。

離乳食って? 噛むことについて



- 月齢が進むにつれて母乳だけでは栄養が不足してきます。
- いろいろな食品を食べることで、味覚を育てます。
- 離乳期は飲み込むこと(えん下)やかむこと(そしゃく)を覚える時期です。それは、言葉をしゃべるようになる準備期間でもあります。
 - ごっくん期(初期)…スプーンで飲むことを覚えます。うまく飲み込む為には、唇を閉じる必要があります。この時期はドロドロ状のもので、すぐに飲み込めるものが適当です。
 - もぐもぐ期(中期)…次は舌で食べ物を上あごにおしつけてつぶし、後ろへ送り、飲み込むことができるようになってきます。
 - かみかみ期(後期)…舌はしだいに左右に動くようになり、舌の上ののった食べ物を歯ぐきのうえに移動させることができるようになります。そして、歯ぐきで食べ物をつぶして、のどに送ることもできます。

