

離乳食献立表

増美保育園 川越 2022年7月



名阪食品
MEIKAN SHOKUHIN

日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	金	ポトフ風 お粥 又は 軟飯 蒸しさつま芋 お麩のやわらか煮	鶏肉	人参,玉葱	じゃが芋,片栗粉 米	だし汁,コンソメ,塩
4	月	温麺 バナナ 蒸しかぼちゃ お麩おろし人参のやわらか煮		青のり粉,人参 南瓜 人参	さつま芋 焼麩,砂糖 そうめん,砂糖	醤油 だし汁,醤油
5	火	鮭と野菜の味噌煮 お粥 又は 軟飯 にんじん煮 青のりポテトリゾット	さけ,味噌	きゃべつ,人参	じゃが芋,片栗粉,砂糖 米 砂糖 米,じゃが芋	だし汁 コンソメ,塩
6	水	たらと野菜のコンソメ煮 お粥 又は 軟飯 蒸しじゃが芋 ほうれん草味噌おじや	たら	人参,きゃべつ	じゃが芋,片栗粉 米	コンソメ,醤油
7	木	鶏と野菜の甘辛煮 お粥 又は 軟飯 赤ちゃんせんべい 青のりチーズリゾット	鶏肉	ほうれん草,人参,玉葱,コーン	じゃが芋 米,砂糖 砂糖,片栗粉 米	和風だし 醤油
8	金	豆腐と野菜の旨煮 蒸しさつま芋 南瓜とお麩のやわらか煮	豆腐	白菜,玉葱,人参	砂糖,片栗粉 さつま芋 焼麩,砂糖	だし汁,醤油
11	月	鶏と野菜の煮物 お粥 又は 軟飯 ポーロ お麩ときな粉のやわらか煮	鶏肉	ブロッコリー,コーン,人参,胡瓜	片栗粉,砂糖 米 かぼちゃポーロ 焼麩,二温糖	醤油,だし汁
12	火	しらすと野菜の煮物 お粥 又は 軟飯 ヨーグルト キャベツチーズリゾット	しらす	玉葱,人参,小松菜	片栗粉 米	ケチャップ,だし汁
13	水	納豆と野菜の味噌煮 お粥 又は 軟飯 蒸しさつま芋 スティックパン	納豆,味噌	コーン,人参,玉葱	片栗粉,砂糖 米 さつま芋	だし汁
14	木	かれいと野菜のみぞれ煮 お粥 又は 軟飯 にんじん煮 青のりポテトリゾット	かれい	大根,小松菜,人参	片栗粉 米 砂糖	醤油,だし汁
15	金	鮭と野菜の煮込みうどん バナナ しらすチーズリゾット	たら,味噌	玉葱,ほうれん草,南瓜 バナナ	米,じゃが芋 うどん,片栗粉,砂糖	だし汁
18	月	チキンと野菜のトマト煮 お粥 又は 軟飯 バナナヨーグルト	鶏肉	小松菜,人参,玉葱,水煮トマト	じゃが芋,片栗粉 米 砂糖	コンソメ,塩
19	火	鶏と野菜の煮物 お粥 又は 軟飯 ヨーグルト お麩と人参のやわらか煮	鶏肉	小松菜,人参,大根	片栗粉,砂糖 米	醤油
20	水	豆腐チャンプルー風 りんご パンフキンリゾット	豆腐	玉葱,人参,きゃべつ	片栗粉	醤油,だし汁
21	木	鶏と野菜の煮物 お粥 又は 軟飯 赤ちゃんせんべい スティックパン	鶏肉	ほうれん草,人参,コーン	さつま芋,片栗粉 米 赤ちゃんせんべい 食パン	醤油,コンソメ 醤油,だし汁
22	金	たらと野菜の味噌煮 お粥 又は 軟飯 蒸しじゃが芋 人参とおおさのおじや	たら,味噌	人参,ほうれん草,玉葱	片栗粉,砂糖 米 じゃが芋	だし汁
25	月	鶏と野菜のクリームコーン煮 お粥 又は 軟飯 ポーロ お麩とバナナのやわらか煮	鶏肉	人参,青のり粉 人参,クリームコーン	米 じゃが芋,片栗粉 米 かぼちゃポーロ	醤油 コンソメ
26	火	豆腐と野菜のスープ煮 お粥 又は 軟飯 にんじん煮 しらすチーズリゾット	豆腐	人参,ブロッコリー,玉葱	片栗粉 米 砂糖	コンソメ,醤油,だし汁
27	水	かれいと野菜の煮こみうどん 蒸しさつま芋 豆腐とお麩の磯煮	かれい	人参	米 うどん,片栗粉 さつま芋	コンソメ 和風だし,醤油
28	木	鮭と野菜の味噌煮 お粥 又は 軟飯 りんご 納豆わかめ粥	さけ,味噌	きゃべつ,人参,ほうれん草	焼麩 片栗粉 米	和風だし,塩 だし汁
29	金	しらすと野菜のコンソメ煮 お粥 又は 軟飯 大根煮 お麩のヨーグルト煮	しらす	きゃべつ,人参,玉葱	米 じゃが芋,片栗粉 米	醤油 コンソメ
			ヨーグルト	大根	焼麩,砂糖	だし汁

給食室より

離乳食の味付けは、中期食よりお子様の状況に合わせて薄味でしていきます。
 離乳食は「何をどれだけ食べなくてはいけない」というものではなく「食事のリズムをつけ、生活リズムを整えていくこと。またいろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、食卓を楽しむ、手づかみ食で自分で食べることを楽しむといったように食べる楽しさや体験を増やしていく」為のものです。
 離乳食期は、食事の取り方に個人差が多く出ます。お子さんの状況に合わせて内容変更する事もありますので、あくまでも予定として参考にして下さい。

