

# 離乳食献立表

増美保育園川越 2024年6月



名阪食品株式会社

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
3月	月	10時	南瓜ボーロ			かぼちゃボーロ	
		昼食	鶏と野菜の煮物 お粥又は軟飯	鶏肉・味噌	小松菜・大根・人参	片栗粉 米	
		3時	南瓜粥	味噌	南瓜	米	
4日	火	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鶏と野菜の煮物 お粥又は軟飯	鶏肉	ほうれん草・玉葱・人参	片栗粉・砂糖 米	
		3時	しらす粥	しらす		米	
5日	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鶏と野菜の煮物 お粥又は軟飯	鶏肉	胡瓜・人参	じゃが芋・片栗粉 米	
		3時	翡翠粥		ほうれん草	米	
6日	木	10時	大根煮		大根		
		昼食	鶏と野菜の煮物 お粥又は軟飯	鶏肉・味噌	きゃべつ・南瓜・人参	片栗粉 米	
		3時	人参粥		人参	米	
7日	金	10時	りんご		りんご		
		昼食	鮭と野菜の煮物 お粥又は軟飯	さけ・味噌	大根・ブロッコリー	片栗粉・砂糖 米	
		3時	さつま芋粥			米・さつま芋・砂糖	
10日	月	10時	南瓜ボーロ			かぼちゃボーロ	
		昼食	鶏と野菜のおろし煮 お粥又は軟飯	鶏肉	大根・玉葱・人参	片栗粉・砂糖 米	
		3時	ポテト粥			米・じゃが芋	
11日	火	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	豆腐と野菜の煮物 お粥又は軟飯	豆腐・味噌	玉葱・人参・小松菜	片栗粉 米	
		3時	きなこ粥	きな粉		米・砂糖	
12日	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ほうとう風うどん	鶏肉・味噌	茄子・大根・人参	うどん・片栗粉・砂糖	
		3時	人参粥		人参	米	
13日	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鶏と野菜の煮物 お粥又は軟飯	鶏肉	きゃべつ・ほうれん草・人参	片栗粉 米	
		3時	南瓜粥	味噌	南瓜	米	
14日	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	豆腐と野菜の煮物 お粥又は軟飯	豆腐・味噌	玉葱・胡瓜	じゃが芋・片栗粉・砂糖 米	
		3時	鶏粥	鶏肉		米	

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
17	月	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鶏じゃが お粥又は軟飯	鶏肉	玉葱・人参	じゃが芋・片栗粉・砂糖 米	
		3時	ブロッコリー粥		ブロッコリー	米	
18	火	10時	りんご		りんご		
		昼食	鶏と野菜の煮物 お粥又は軟飯	鶏肉	ほうれん草・人参	片栗粉・砂糖 米	
		3時	茶飯粥			米	
19	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鮭と野菜の煮物 お粥又は軟飯	さけ・味噌	きゃべつ・小松菜・人参	片栗粉・砂糖 米	
		3時	しらす粥	しらす		米	
20	木	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	豆腐と野菜の煮物 お粥又は軟飯	豆腐・味噌	胡瓜・人参	片栗粉・砂糖 米	
		3時	ポテト粥			米・じゃが芋	
21	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鶏と野菜のトマト煮 お粥又は軟飯	鶏肉	水煮トマト・きゃべつ・人参	片栗粉・砂糖 米	
		3時	きなこ粥	きな粉		米・砂糖	
24	月	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	しらすと野菜の煮物 お粥又は軟飯	しらす	ブロッコリー・玉葱	さつま芋・片栗粉 米	
		3時	人参粥		人参	米	
25	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鶏と野菜のトマト煮 お粥又は軟飯	鶏肉	水煮トマト・ブロッコリー・人参	片栗粉・砂糖 米	
		3時	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト・きな粉		砂糖	
26	水	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	豆腐ほうとう風うどん バナナ	豆腐・味噌	きゃべつ・人参 バナナ	うどん・片栗粉・砂糖	
		3時	鶏粥	鶏肉		米	
27	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	豆腐と野菜の煮物 お粥又は軟飯	豆腐・味噌	きゃべつ・人参・玉葱	片栗粉・砂糖 米	
		3時	南瓜粥	味噌	南瓜	米	
28	金	10時	大根煮		大根		
		昼食	鶏じゃが お粥又は軟飯	鶏肉	玉葱・人参	じゃが芋・片栗粉 米	
		3時	ブロッコリー粥		ブロッコリー	米	

## 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、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」ための物です。



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ください。