

離乳食献立表【後期】

増美保育園 川越 10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
1	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	肉と野菜の煮物 お粥または軟飯	鶏肉・味噌	南瓜	さつまいも・片栗粉 米	天然だし 水
		3時	青のり粥		青のり粉	米	水・塩
2	金	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	豆腐と野菜の煮物 お粥または軟飯	豆腐	ほうれん草・きゃべつ	片栗粉 米	天然だし・醤油 水
		3時	きな粉粥	きな粉		米・砂糖	水
5	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	肉と野菜の煮物 お粥または軟飯	豚肉	ブロッコリー・小松菜	片栗粉 米	天然だし・醤油 水
		3時	青のり粥		青のり粉	米	水・塩
6	火	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	豆腐と野菜の煮物 お粥または軟飯	豆腐・味噌	白菜・青梗菜	片栗粉 米	天然だし 水
		3時	人参粥		人参	米	水・醤油
7	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鶏と野菜の煮物 お粥または軟飯	鶏肉	きゃべつ・ブロッコリー	片栗粉 米	天然だし・醤油 水
		3時	かぼちゃ粥		南瓜	米	水・塩
8	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	肉と野菜の煮物 お粥または軟飯	鶏肉・味噌	玉葱	じゃが芋・片栗粉 米	天然だし 水
		3時	きな粉粥	きな粉		米・砂糖	水
9	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	魚と野菜の煮物 お粥または軟飯	しらす	人参・青梗菜	片栗粉 米	天然だし・塩 水
		3時	ブロッコリー粥		ブロッコリー	米	水・醤油
13	火	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	肉と野菜の煮物 お粥または軟飯	豚肉・味噌	ほうれん草	じゃが芋・片栗粉 米	天然だし 水
		3時	青のり粥		青のり粉	米	水・塩
14	水	10時	蒸しさつまいも			さつまいも	
		昼食	豆腐と野菜の煮物 お粥または軟飯	豆腐	大根・きゃべつ	片栗粉 米	天然だし・醤油 水
		3時	かぼちゃ粥		南瓜	米	水・醤油
15	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	肉と野菜の煮物 お粥または軟飯	鶏肉・味噌	玉葱	じゃが芋・片栗粉 米	天然だし 水
		3時	きな粉粥	きな粉		米・砂糖	水
16	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	しらす野菜うどん	しらす	ほうれん草・人参	うどん・片栗粉	天然だし・醤油
		3時	ブロッコリー粥		ブロッコリー	米	水・醤油

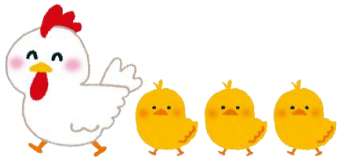
離乳食献立表【後期】

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
19	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏と野菜の煮物 お粥または軟飯	鶏肉	ブロッコリー・青梗菜	片栗粉 米	天然だし・醤油 水
		3時	青のり粥		青のり粉	米	水・塩
20	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	肉と野菜の煮物 お粥または軟飯	豚肉	白菜・人参	片栗粉 米	天然だし・塩 水
		3時	きな粉粥	きな粉		米・砂糖	水
21	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	豆腐と野菜の煮物 お粥または軟飯	豆腐・味噌	玉葱・大根	片栗粉 米	天然だし 水
		3時	人参粥		人参	米	水・醤油
22	木	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	肉と野菜の煮物 お粥または軟飯	鶏肉・味噌	青梗菜・南瓜	片栗粉 米	天然だし 水
		3時	ブロッコリー粥		ブロッコリー	米	水・醤油
23	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	かれい野菜のうどん お粥または軟飯	かれい	玉葱・人参	うどん・片栗粉 米	天然だし・醤油 水
		3時	かぼちゃ粥		南瓜	米	水・醤油
26	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	豆腐と野菜の煮物 お粥または軟飯	豆腐・味噌	青梗菜・人参	片栗粉 米	天然だし 水
		3時	きな粉粥	きな粉		米・砂糖	水
27	火	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	肉と野菜の煮物 お粥または軟飯	鶏肉・味噌	小松菜・きゃべつ	片栗粉 米	天然だし 水
		3時	青のり粥		青のり粉	米	水・塩
28	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	豆腐と野菜の煮物 お粥または軟飯	豆腐	大根・白菜	片栗粉 米	天然だし・醤油 水
		3時	さつま芋粥	味噌		米・さつま芋	水
29	木	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	肉と野菜の煮物 お粥または軟飯	鶏肉	南瓜・きゃべつ	片栗粉 米	天然だし・醤油 水
		3時	きな粉粥	きな粉		米・砂糖	水
30	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	魚と野菜の煮物 お粥または軟飯	たら・味噌	大根・人参	片栗粉 米	天然だし 水
		3時	かぼちゃ粥		南瓜	米	水・醤油

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。