

くじら保育園 離乳食献立表【6月】



		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	土	おかゆ	すまし汁	野菜のにももの、にんじんの和え物	せんべい
2	日				
3	月	おかゆ	みそ汁	さかなの煮物、だいこんの和え物、バナナ	ジャムサンド
4	火	煮込みうどん		さかなの煮物、キャベツの和え物、オレンジ	おかゆ
5	水	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、きゅうりの和え物、フルーツ缶	きな粉さつま芋
6	木	おかゆ	ごもく汁	さかなのコーン焼き、ゆでキャベツ	おかゆ
7	金	おかゆ	みそ汁	とうふの煮物、ささみと人参の煮物	バナナ蒸しパン
8	土	おかゆ		ハヤシライス、きゅうりの和え物、ヨーグルト	せんべい
9	日				
10	月	おかゆ	みそ汁	さかなの野菜あんかけ、にんじん煮	おかゆ
11	火	おかゆ	みそ汁	炒り豆腐、メロン	ジャムサンド
12	水	煮込みうどん	野菜スープ	キャベツと人参煮、フルーツ	おかゆ
13	木	おかゆ	野菜スープ	さかなの煮物、千切りサラダ	せんべい
14	金	おかゆ	みそ汁	とりだんご煮、オレンジ	いももち
15	土	おかゆ	すまし汁	鶏のやわらか煮、キャベツの和え物	フルーツゼリー
16	日				
17	月	おかゆ	みそ汁	とうふのそぼろ煮、きゅうりの和え物	キャロット蒸しパン
18	火	おかゆ	すまし汁	鶏と大豆の煮物、にんじんの和え物、バナナ	おかゆ
19	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
20	木	おかゆ	すまし汁	肉団子のトマト煮、きゅうりの和え物、オレンジ	麩のラスク
21	金	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、キャベツの和え物、バナナ	ジャムサンド
22	土	おかゆ	すまし汁	マカロニと野菜の煮物、野菜ジュース	フルーツゼリー
23	日				
24	月	おかゆ	さつま汁	とうふの煮物、はるさめの和え物	きな粉バナナ
25	火	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、ヨーグルト	煮込みうどん
26	水	おかゆ	すまし汁	鶏だんご煮、みかんサラダ	ふかし芋
27	木	おかゆ	みそ汁	肉じゃが、小松菜のおかか煮、オレンジ	コーンフレーク
28	金	おかゆ	人参スープ	さかなの煮物、ゆでキャベツ	バナナ
29	土	おかゆ	野菜スープ	とうふの煮物、かぼちゃのサラダ	せんべい
30	日				

給食だより

☆毎月19日は食育の日です。



9～11か月頃の離乳食

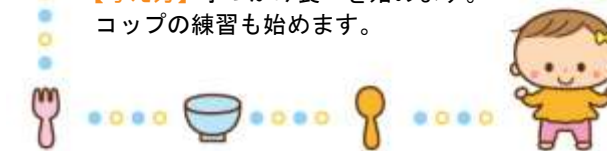
【1日の回数】 1日3回

【食材】 おかゆは5倍がゆにします。豚肉や牛肉、青魚や植物油も使用できます。卵は全卵を与えることができます。

【調理の形状・味つけ】 歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。少量なら砂糖、塩、しょうゆ、みそなどが使えますが、薄味を心がけましょう。

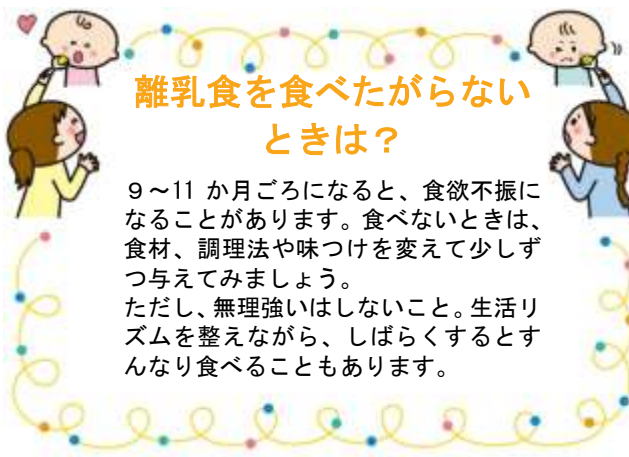
【1回の目安量】 子ども用茶わん1杯くらい。

【与え方】 手づかみ食べを始めます。コップの練習も始めます。



離乳食を食べたがらないときは？

9～11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与えてみましょう。ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。



☆都合により献立を変更する場合がございます