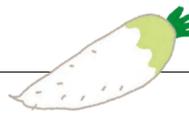
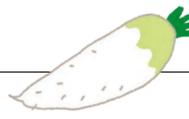


日 曜	9~11か月頃(適宜きざむ)		7~8か月頃(適宜つぶす)	
	11:00	15:00	11:00	15:00
★★★ひな祭り特別献立★★★※メニュー、献立は保育園によって異なります。				
1 / 金	主食：春の洋風ちらし(固がゆ) 又はそぼろ丼(固がゆ)又は 鶏ごぼうご飯(固がゆ)又はおじや 主菜：鶏肉のかんろ煮刻み又は ササミカツ刻み又は ミートローフ刻み 副菜：ブロッコリーのサラダ(人参添え)刻み 又はブロッコリーと人参のおかかあえ刻み 又はお浸し刻み 汁物：花麩のすまし汁(花麩・しめじ) 又は春のわかめのすまし汁(花麩・わかめ) 又は花麩のすまし汁(花麩・わけぎ)	乳児用菓子 又はいちごつぶし ミルク 	主食：おかゆ 主菜：麩のクタクタ煮 副菜：ブロッコリーの煮つぶし 又はほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし 汁物：すまし汁(汁のみ) 	ミルク 
15 / 金	固がゆ 肉じゃが刻み ほうれん草のお浸し刻み みそ汁 (キャベツ・わけぎ)	人参入り蒸しパン刻み 又はおじや ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし 人参の煮つぶし ほうれん草の煮つぶし キャベツの煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
2・16 / 土	焼きうどん刻み もやしのスープ (ベーコン・もやし・チンゲン菜) 清見かんなどの国産の甘い柑橘類刻み	乳児用菓子 ミルク	やわらか煮うどん 麩のクタクタ煮 キャベツと玉葱、人参の薄味煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし 清見かんなどの国産の甘い柑橘類つぶし 又は果汁 	ミルク
4・18 / 月	固がゆ クリームシチュー刻み 和風サラダ刻み 	乳児用菓子 りんごスライス又は刻み ミルク	おかゆ じゃが芋と玉葱、人参のミルク煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし 	ミルク
5・19 / 火	固がゆ いり豆腐刻み ブロッコリーの磯かけ刻み みそ汁 (大根・油揚げ) 	ボンボンドーナッツ刻み 又は乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 玉葱と人参の煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし 大根の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 	ミルク
6・20 / 水	固がゆ ぶりの照り焼き刻み 塩昆布入り浅漬け刻み みそ汁 (小松菜・玉葱)	そぼろの和風スパゲティー刻み 又はおじや ミルク	おかゆ かれいの薄味煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし 玉葱の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
7・21 / 木	固がゆ 筑前煮刻み 手作りふりかけ みそ汁 (キャベツ・長葱) 清見かんなどの国産の甘い柑橘類刻み	あんこクッキー 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 人参の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし キャベツの煮つぶし みそ汁(汁のみ) 清見かんなどの国産の甘い柑橘類つぶし又は果汁	ミルク

	9~11か月頃(適宜きざむ)		7~8か月頃(適宜つぶす)	
	11:00	15:00	11:00	15:00
8・22 ／ 金	固がゆ 鶏肉のから揚げ刻み ナムル刻み すまし汁 (しめじ・麩) 	8日:乳児用菓子 いちごつぶし 22日:ふかし芋つぶし 又はさつま芋の煮つぶし ミルク	おかゆ 麩のクタクタ煮 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし すまし汁(汁のみ) 	ミルク
9・23 ／ 土	固がゆ 豚肉の生姜焼き刻み みそ汁 (わかめ・えのきたけ) りんごスライス又は刻み	乳児用菓子 ミルク 	おかゆ 麩のクタクタ煮 玉葱の煮つぶし 人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ) りんごすりおろし	ミルク
11・25 ／ 月	食パン又はパンがゆ(食パン) 米粉と豆乳のポテトグラタン刻み 備蓄コーン缶サラダ刻み	備蓄ツナと塩昆布のごはん(固がゆ) 又はおじや ミルク	パンがゆ(食パン) じゃが芋と玉葱のミルク煮つぶし キャベツの煮つぶし きゅうりのすりおろし トマトのゆでつぶし	ミルク
12・26 ／ 火	固がゆ レバーの甘煮刻み 納豆和え刻み みそ汁 (かぶ・かぶの葉・油揚げ)	ヨーグルトケーキ刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ レバーの煮つぶし 納豆のゆでつぶし ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし かぶとかぶの葉の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 	ミルク
13・27 ／ 水	固がゆ 豚ひき肉と玉葱、人参の炒め煮刻み おさつスティックオーブン焼き刻み えのきスープ (えのきたけ・長葱)	スナツ麩刻み 又は乳児用菓子 ミルク	おかゆ 玉葱と人参の煮つぶし 麩のクタクタ煮 さつま芋の煮つぶし えのきスープ(汁のみ)	ミルク
14・28 ／ 木	固がゆ 豆腐ハンバーグ刻み 野菜ソテー刻み みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ)	じゃがバター刻み ミルク	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし キャベツの煮つぶし 人参の煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし みそ汁(汁のみ)	ミルク
29 ／ 金	固がゆ さわらのネギみそ焼き刻み 切干大根の炒め煮刻み すまし汁 (小松菜・豆腐)	乳児用菓子 清みかんなどの国産の甘い柑橘類刻み ミルク 	おかゆ 豆腐の薄味煮つぶし 人参の煮つぶし 小松菜の煮つぶし すまし汁(汁のみ)	ミルク
30 ／ 土	固がゆ 高野豆腐と鶏肉のうま煮刻み みそ汁(わけぎ・しめじ) 型抜きチーズ	乳児用菓子 ミルク	おかゆ 高野豆腐の薄味煮つぶし じゃが芋と玉葱、人参の煮つぶし みそ汁(汁のみ) 型抜きチーズ	ミルク

※5~6か月の離乳食について
7~8か月の献立内容にならない、形態をペースト状にするなどして食べやすくしてあります。

*保育園の行事、材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
*個人の状況に合わせて使用する食材が変わることがあります。
*パンがゆは食パンで作ります。
*ベビーフード「野菜と鶏ささみ」(非常食)等を使用する場合があります。

♥ 味付けの基本は~うす味~ ♥

「完了期を過ぎて、かたい物が食べられるようになると、大人と同じ味付けになってきた」という事はありませんか?濃い味に慣れてしまうと、うす味をおいしいと感じられなくなります。その結果、塩分や糖分量を多くとる事になります。また、塩分のとりすぎは腎臓にも負担がかかります。



保育園では、煮干しやかつお節を使い、天然のだしを使用したうす味の給食を提供しています。子どもの頃からうす味を心掛ける事により、将来の健康につながります。日頃の食事に塩分や糖分量が多くないか確認してみましょう。

味付けの目安 ~調味料の使用量~

【離乳後期】
素材や天然のだしの味を基本に、ほんのり味をつける程度

【離乳完了期】
大人の味付けの1/3程度

【1歳~2歳】
大人の味付けの1/3~1/2程度