



# 2020年 4月 離乳食メニュー



名東保育園

		月 3 27	火 14 28	水 1 15	木 2 16 30	金 3 17	土 4 18
<b>準備食(4~5ヶ月) : 重湯や野菜スープを、おうちで進めていきましょう。</b>							
前期 5~6 カ月頃		10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・キャベツ ・じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・ブロッコリー ・じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・枝豆 ・じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・玉ねぎ ・じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・スナップえんどう ・じゃがいも)	土曜の離乳食は後 期 のみです。 中期までの子はミルク になります。
	後期(5倍粥 あらみじんきり) 10.5~12.カ月頃 歯茎でカミカミ 2~3回	中期(7倍粥 みじん切り)舌でつぶ せるモグモグ 7.5~9.カ月頃 1.5~2回	粥 ささみのあん とじ ささみ じゃがいも 玉ねぎ しめじ 人参	粥 煮魚 白身魚 玉ねぎ わかめ	粥 ささみのトマト煮 ささみ しめじ 玉ねぎ 枝豆 トマト 後期:ケチャップ少し	粥 ささみのミルク煮 ささみ じゃがいも 人参 玉ねぎ 調乳ミルク	
		サラダ じゃがいも(ペースト) きゅうり りんご 玉ねぎ	おかか和え じゃがいも(少量) ブロッコリー カリフラワー かつおぶし	サラダ 玉ねぎ 人参 じゃがいも	サラダ じゃがいも(少量ペースト) もやし 人参 ブロッコリー	しらす和え スナップえんどう 玉ねぎ じゃがいも しらす	こんにちは。 看護師の菊地です。 給食室と相談しなが ら 離乳食の献立を作っ て います。 おうちと担任で成 長に合わせて離乳食 を進めていきましょ うね。
		野菜スープ キャベツ 人参 玉ねぎ	みそ汁 玉ねぎ 豆腐 ねぎ	野菜スープ キャベツ 玉ねぎ コーンみじん	すまし汁 玉ねぎ 豆腐 あさつき	みそ汁 玉ねぎ じゃがいも ねぎ	
		人参スティック	人参スティック	人参スティック	ブロッコリースティック	人参スティック	
	おやつ (後期)	米粉蒸しパン (米粉 三温糖 りんご)	いもおにぎり(軟飯) 人参スティック	プレーンヨーグルト(甘さ控え) 赤ちゃん用おかし	煮じゃが 清見オレンジ	きなこおはぎ風 (米 三温糖 きなこ) りんご	赤ちゃん用おかし

		月 6 20	火 7 21	水 8 22	木 9 23	金 10 24	土 11 25
<b>準備食(4~5ヶ月) : 重湯や野菜スープを、おうちで進めていきましょう。</b>							
前期 5~6 カ月頃		10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・キャベツ ・じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・玉ねぎ ・じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・ブロッコリー ・じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・玉ねぎ ・じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・そら豆 ・さつまいも)	ご家庭で準備食を進 めてから、保育園での 離乳食をはじめますね。  野菜スープ(味付け せず野菜の旨みだけ) や、おもゆ(おかゆの 上澄み)などを試して みてください。
	後期(5倍粥 あらみじんきり) 10.5~12.カ月頃 歯茎でカミカミ 2~3回	中期(7倍粥 みじん切り)舌でつぶ せるモグモグ 7.5~9.カ月頃 1.5~2回	粥 白身魚のあん とじ 白身魚 じゃがいも 人参 玉ねぎ	粥 煮魚(みそ) 白身魚 玉ねぎ わかめ	粥 トマト煮 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト 後期:ケチャップ少量	粥 煮魚 白身魚 玉ねぎ あさつき	
		しらす和え わかめ きゅうり コーン缶みじん しらす	おかか和え キャベツ コーン缶みじん 人参 かつおぶし	サラダ じゃがいも(ペースト少し) ブロッコリー カリフラワー しらす	おかか和え じゃがいも 玉ねぎ 人参 かつおぶし	サラダ 人参 きゅうり さつまいも 玉ねぎ	●いも類は、日に より、じゃがいもが、 さつまいもに変更 になる事があります。  ●アガーは寒天の 種類です。
		みそ汁 玉ねぎ キャベツ ねぎ	すまし汁 玉ねぎ キャベツ じゃがいも	野菜スープ 人参 玉ねぎ しめじ	みそ汁 ねぎ 玉ねぎ しめじ	野菜スープ 玉ねぎ 人参 じゃがいも	
		人参スティック	人参スティック	ブロッコリースティック	人参スティック	人参スティック	
	おやつ (後期)	おかかおにぎり(軟飯) りんご	煮じゃが セミノール	人参粥 清見オレンジ	りんご 赤ちゃん用おかし	さつまいも煮 清見オレンジ	赤ちゃん用おかし