



離乳食こんだて



さくら保育園 R2.9.1



日	曜	昼食	主な材料
1	火	お魚リゾット・野菜スープ	米・白身魚・ねぎ・人参・グリーンピース・じゃがいも・玉ねぎ・トマト・レタス
2	水	おかゆ・野菜スープ・肉じゃが・ほうれん草のお浸し	米・鶏ささみひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・もやし
3	木	おかゆ・野菜スープ・おいも煮・おかか和え	米・鶏ささみひき肉・人参・さつまいも・キャベツ・ねぎ・ブロッコリー・かつお節
4	金	おかゆ・野菜スープ・鶏肉と大根の煮物・もやしサラダ	米・鶏ささみひき肉・大根・人参・ねぎ・白菜・グリーンピース・もやし・キャベツ
5	土	豚汁うどん・野菜スープ	うどん・鶏ささみひき肉・人参・ねぎ・大根・じゃがいも
7	月	おかゆ・野菜スープ・大根のそぼろ煮・湯豆腐	米・鶏ささみひき肉・ほうれん草・ねぎ・玉ねぎ・ひじき・大根・人参・木綿豆腐
8	火	かぼちゃリゾット・野菜スープ	米・鶏ささみひき肉・南瓜・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリーンピース・ブロッコリー
9	水	おかゆ・野菜スープ・カラフル煮・もやしの和え物	米・鶏ささみひき肉・大根・南瓜・じゃがいも・玉ねぎ・人参・もやし・ほうれん草
10	木	おかゆ・野菜スープ・高野豆腐のあんかけ・さつまいもマッシュ	米・鶏ささみひき肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・大根・小松菜・さつまいも
11	金	おかゆ・野菜スープ・魚の野菜煮込み・レタスサラダ	米・白身魚・人参・ピーマン・玉ねぎ・かぶ・ねぎ・レタス・きゅうり
12	土	ミートスパゲティー・野菜スープ	スパゲティー・鶏ささみひき肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・さつまいも・グリーンピース・トマトピューレ
14	月	おかゆ・野菜スープ・肉野菜ソテー・もやしサラダ	米・鶏ささみひき肉・人参・白菜・赤ピーマン・グリーンピース・じゃがいも・きゅうり・もやし
15	火	おかゆ・野菜スープ・ポトフ・コールスローサラダ	米・鶏ささみひき肉・南瓜・玉ねぎ・小松菜・人参・レタス・きゅうり
16	水	おいもリゾット・野菜スープ	米・白身魚・キャベツ・人参・グリーンピース・ねぎ・さつまいも
17	木	おかゆ・野菜スープ・マーボーなす・納豆和え	米・鶏ささみひき肉・木綿豆腐・なす・玉ねぎ・人参・ねぎ・白菜・ひきわり納豆
18	金	パン粥・野菜スープ・鶏肉の五目煮・きゅうりサラダ	食パン・鶏ささみひき肉・玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも・人参・グリーンピース・レタス・きゅうり
19	土	あんかけうどん・野菜スープ	うどん・鶏ささみひき肉・小松菜・キャベツ・人参・もやし・赤ピーマン・さつまいも
21	月	敬老の日	—
22	火	秋分の日	—
23	水	おかゆ・野菜スープ・おさかなシチュー・さつまいもの甘煮	米・白身魚・なす・ねぎ・人参・じゃがいも・グリーンピース・さつまいも
24	木	おかゆ・野菜スープ・肉豆腐・大根サラダ	米・鶏ささみひき肉・木綿豆腐・ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン・大根・きゅうり
25	金	中華リゾット・野菜スープ	米・鶏ささみひき肉・玉ねぎ・さつまいも・人参・きゅうり・グリーンピース
26	土	カラフルスパゲティー・野菜スープ	スパゲティー・鶏ささみひき肉・玉ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・かぶ・かぶの葉・人参
28	月	おかゆ・野菜スープ・白身魚のふわふわ煮・レタスサラダ	米・白身魚・木綿豆腐・ねぎ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・レタス
29	火	おかゆ・野菜スープ・炒り鶏・ブロッコリーの和え物	米・鶏ささみひき肉・木綿豆腐・もやし・小松菜・大根・ねぎ・人参・ブロッコリー
30	水	肉野菜うどん・野菜スープ	うどん・鶏ささみひき肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・さつまいも・グリーンピース

献立は変更する場合があります。

※主なたんぱく質…鶏ささみひき肉・白身魚・木綿豆腐
 ※初期…すりつぶしたおかゆ・野菜スープ
 野菜のマッシュ1品～3品

※後期は、午前と午後におやつを提供します。
 飲み物は、毎食麦茶が付きます。
 ※午前のおやつは、果物(オレンジ・バナナ)やおせんべい、
 午後のおやつは、ホットケーキやふかしもちなど薄味で
 素材の味を生かしたおやつを提供します。

★連絡帳の離乳食チェック表の確認をお願いします。
 ★アレルギーの心配のあるお子さんはお話ください。
 ★牛乳は、完了期に移行する前に、ご家庭でお試し
 ください。



食事の前後に 手洗いをしましょう



食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。
 食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。また、手を洗う時はやさしく声をかけながらおこないましょう…♪

