



離乳食こんだて

さくら保育園 R2.10.1



日	曜	昼 食	主な材料
1	木	おかゆ・野菜スープ・肉じゃが・かぼちゃサラダ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、グリーンピース、南瓜、きゅうり
2	金	おかゆ・野菜スープ・そぼろ煮・納豆和え	米、鶏ささみひき肉、白菜、ねぎ、人参、小松菜、ひきわり納豆、もやし
3	土	カラフルうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、じゃがいも
5	月	おかゆ・野菜スープ・鶏肉とかぶの煮物・もやしサラダ	米、鶏ささみひき肉、かぶ、かぶの葉、ねぎ、さつまいも、人参、きゅうり、もやし
6	火	おかゆ・野菜スープ・ほくほく煮・キャベツソテー	米、鶏ささみひき肉、大根、ねぎ、赤ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、もやし、キャベツ、人参
7	水	おかゆ・野菜スープ・おさかなシチュー・ブロッコリーサラダ	米、白身魚、木綿豆腐、ねぎ、じゃがいも、南瓜、グリーンピース、ブロッコリー、人参
8	木	おかゆ・野菜スープ・中華あんかけ・納豆和え	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、スリムねぎ、なす、キャベツ、もやし、ひきわり納豆
9	金	おかゆ・野菜スープ・カラフル煮・マッシュポテト	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、さつまいも、きゅうり、じゃがいも
10	土	スープスパゲティ・野菜スープ	スパゲティ、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、さつまいも、人参、かぶ、かぶの葉
12	月	おかゆ・野菜スープ・鶏そぼろあん・湯豆腐	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、大根、ほうれん草、木綿豆腐
13	火	おかゆ・野菜スープ・ポトフ・トマトサラダ	米、鶏ささみひき肉、かぶ、ねぎ、人参、玉ねぎ、ピーマン、レタス、トマト
14	水	パン粥・野菜スープ・肉野菜ソテー・マカロニサラダ	食パン、鶏ささみひき肉、人参、キャベツ、トマト、グリーンピース、じゃがいも、マカロニ、きゅうり
15	木	おかゆ・野菜スープ・魚と野菜の煮つけ・のり和え	米、白身魚、木綿豆腐、人参、グリーンピース、さつまいも、白菜、刻みのり
16	金	おいもリゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、さつまいも、人参、玉ねぎ、グリーンピース、大根、きゅうり
17	土	あんかけうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、さつまいも
19	月	おかゆ・野菜スープ・鶏肉の五目煮・ブロッコリーサラダ	米、鶏ささみひき肉、大根、じゃがいも、さつまいも、人参、グリーンピース、ブロッコリー
20	火	ミートスパゲティ・野菜スープ	スパゲティ、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、さつまいも、トマトビュレ
21	水	おかゆ・野菜スープ・炒り鶏・さつまいもサラダ	米、鶏ささみひき肉、木綿豆腐、白菜、かぶ、ねぎ、玉ねぎ、人参、さつまいも、きゅうり
22	木	煮込みうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、キャベツ、ほうれん草、人参、グリーンピース、じゃがいも
23	金	おかゆ・野菜スープ・魚の五目煮・ほうれん草ソテー	米、白身魚、さつまいも、大根、ねぎ、ピーマン、玉ねぎ、ほうれん草、人参
24	土	ココロうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、じゃがいも
26	月	おかゆ・野菜スープ・マーボーなす・小松菜のお浸し	米、鶏ささみひき肉、なす、ねぎ、もやし、人参、じゃがいも、小松菜
27	火	中華リゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、ほうれん草、大根、ブロッコリー、人参、ひじき、木綿豆腐
28	水	パン粥・野菜スープ・おいものそぼろ煮・キャベツサラダ	食パン、鶏ささみひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ
29	木	おかゆ・野菜スープ・魚のあったか汁・おかか和え	米、白身魚、木綿豆腐、人参、ねぎ、ほうれん草、白菜、もやし、かつお節
30	金	おかゆ・野菜スープ・鶏肉と大根の煮物・スパゲティサラダ	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、大根、スリムねぎ、人参、スパゲティ、きゅうり、キャベツ
31	土	肉野菜うどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、さつまいも、人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、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・野菜スープのうわすみ
 野菜のマッシュ1品～3品

※後期より、午前と午後のおやつが提供されます。
 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ています。

★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、
 ご家庭で試してくださいませようお願いします。



離乳食から健康を意識して
 ～薄味で調味しましょう～



離乳前後から6歳頃まで、大人に比べて味覚が
 とても敏感です。乳幼児期に濃い味付けに慣れて
 しまうと味覚が鈍くなり、将来にわたって濃い味
 をこのおようになってしまいますので、離乳期から
 気を付けていきましょう。

離乳の開始では、調味料は必要ありません。7、
 8か月以降で食塩・砂糖などの調味料を使用する
 場合は、食品の持つ味を生かしながら薄味で調理
 します。

また、出汁(かつおや昆布)を使って、うまみや
 素材の味を楽しませてあげましょう。