



離乳食こんだて

さくら保育園 R3.6.1



日	曜	昼 食	主な材料
1	火	おかゆ・野菜スープ・鶏そぼろ煮・お浸し	米、鶏ささみひき肉、なす、もやし、ねぎ、豆腐、玉ねぎ、ひじき、ほうれん草、人参
2	水	野菜たっぷりうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、もやし、人参、南瓜、グリーンピース、きゅうり、じゃが芋
3	木	おかゆ・野菜スープ・魚のうま煮・ポテトサラダ	米、白身魚、玉ねぎ、キャベツ、人参、レタス、じゃが芋、きゅうり
4	金	肉野菜リゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース
5	土	スープスパゲティー・野菜スープ	スパゲティー、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、じゃが芋、グリーンピース
7	月	さつまいもリゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、ほうれん草、人参、豆腐、ねぎ、きゅうり、さつまいも
8	火	パン粥・野菜スープ・コロコロシチュー・グリーンサラダ	食パン、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、トマトピューレ、ブロッコリー、レタス、きゅうり
9	水	おかゆ・野菜スープ・魚と野菜の煮物・のり和え	米、白身魚、なす、玉ねぎ、ほうれん草、人参、キャベツ、きざみのり
10	木	おかゆ・野菜スープ・トマト煮・スパゲティーサラダ	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、ねぎ、ブロッコリー、トマト、人参、キャベツ、スパゲティー、きゅうり
11	金	おかゆ・野菜スープ・五目煮・小松菜の和え物	米、鶏ささみひき肉、大根、玉ねぎ、ねぎ、人参、さつまいも、小松菜、キャベツ
12	土	肉うどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、人参、ねぎ、大根、グリーンピース、さつまいも、じゃが芋
14	月	中華リゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、白菜、人参、赤ピーマン、豆腐、グリーンピース、チンゲン菜、じゃが芋
15	火	おかゆ・野菜スープ・炒り豆腐・ポテトサラダ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、もやし、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、じゃが芋
16	水	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、玉ねぎ、人参、トマト、じゃが芋、南瓜、ブロッコリー、トマトピューレ
17	木	おかゆ・野菜スープ・肉野菜ソテー・さっぱり和え	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、ねぎ、ひじき、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、人参
18	金	おかゆ・野菜スープ・魚の五目煮・さつまいもマッシュ	米、白身魚、小松菜、ブロッコリー、人参、じゃが芋、さつまいも
19	土	カラフルリゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン、チンゲン菜
21	月	おかゆ・野菜スープ・マーボー豆腐・大根サラダ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、ねぎ、玉ねぎ、人参、ピーマン、大根、きゅうり
22	火	おかゆ・野菜スープ・肉じゃが煮・きゅうりサラダ	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、ねぎ、人参、キャベツ、トマト、きゅうり
23	水	パン粥・野菜スープ・ポトフ・レタスサラダ	食パン、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、じゃが芋、レタス、きゅうり
24	木	トマトリゾット・野菜スープ	米、白身魚、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、じゃが芋、さつまいも、グリーンピース
25	金	おかゆ・野菜スープ・ふわふわ煮・湯豆腐	米、鶏ささみひき肉、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、豆腐
26	土	あんかけうどん・野菜スープ	うどん、白身魚、レタス、きゅうり、トマト、じゃが芋、玉ねぎ、グリーンピース
28	月	おかゆ・野菜スープ・おいものそぼろ煮・お浸し	米、鶏ささみひき肉、なす、じゃが芋、玉ねぎ、さつまいも、グリーンピース、キャベツ、人参
29	火	おかゆ・野菜スープ・けんちん煮・納豆和え	米、鶏ささみひき肉、大根、豆腐、人参、ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー、ひきわり納豆
30	水	おかゆ・野菜スープ・魚の野菜あんかけ・さつまいもサラダ	米、白身魚、豆腐、小松菜、キャベツ、人参、グリーンピース、さつまいも、きゅうり

★ 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・野菜スープのうわずみ
 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、ご家庭で試して
 くださるようお願いします。



手づかみ食べを大切に



手で食べものをつかんで食べる「手づかみ食べ」は、自分で食べたいという気持ちの芽生えです。目で食べもの大きさや形を確かめ、手でつかんで硬さ、どの程度の方でにぎればいいのかなど、その感触を確かめながら目と手の協調をさせています。
 さらに前歯で食べものをかじり取り、自分の一口量を知ることも経験していきます。これは、食べ物を丸飲みしたり、口に詰め込みすぎないための大切なステップでもあります。