

1月離乳食の献立

☆初期(2回食)

平成31年-東寺保育園-

- ・おかゆ(つぶし)+ペースト(昆布だし)

*下記の食材をペースト状にして提供します。味付けは昆布だしのみになります。

・人参	・南瓜	・キャベツ	・白菜	・ほうれん草	・ブロッコリー	・じゃが芋	・薩摩芋
・大根	・玉ねぎ	・トマト	・豆腐	・しらす	・白身魚		

☆中期(3回食)

*おかずとスープは昆布だしの味となります。大きさ→みじん切り。

月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・ブロッコリーの白和え ・南瓜のそぼろ煮 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・キャベツ和え ・白身魚煮 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・里芋の炊いたん ・鶏じゃが ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・ツナサラダ ・マーボー豆腐 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・ささみの野菜煮 ・おすまし ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さっぱり丼 ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ブロッコリー、豆腐 ・鶏ミンチ、南瓜 玉葱、葱 ・薩摩芋、ほうれん草 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・キャベツ、しらす ・白身魚、人参 ブロッコリー、玉葱 ・大根、オクラ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・里芋、葱 ・鶏ミンチ、人参 じゃが芋、いんげん ・わかめ、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ツナ、白菜 ・豆腐、人参、玉葱 ほうれん草 ・じゃが芋、葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・鶏ささみ、いんげん 人参、玉葱、大根 ・里芋、ほうれん草 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、白身魚、人参 ブロッコリー、玉葱 ・バナナ

☆後期(3回食) *大きさ→角切り。おかゆ→軟飯に移行します。

*スープは醤油 or 味噌の味付けとなります。おかずは砂糖と醤油ベースの味付けとなります。

月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・ブロッコリーの白和え ・南瓜のそぼろ煮 ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・キャベツ和え ・白身魚煮 ・お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・里芋の炊いたん ・鶏じゃが ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・ツナサラダ ・マーボー豆腐 ・お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・ささみの野菜煮 ・おすまし ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さっぱり丼 ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ブロッコリー、豆腐 ・鶏ミンチ、南瓜 玉葱、葱 ・薩摩芋、ほうれん草 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・キャベツ、しらす ・白身魚、人参 ブロッコリー、玉葱 ・大根、オクラ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・里芋、葱 ・鶏ミンチ、人参 じゃが芋、いんげん ・わかめ、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ツナ、白菜 ・豆腐、人参、玉葱 ほうれん草 ・じゃが芋、葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・鶏ささみ、いんげん 人参、玉葱、大根 ・里芋、ほうれん草 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、白身魚、人参 ブロッコリー、玉葱 ・バナナ

*個々のペースに合わせて調整していきますのでお気軽にご相談下さい!!

【お願い】

いろいろな食材を増やしていきたいと思えます。

『えのき』を、一度お家で試してみてください。