

12月離乳食の献立

令和2年— 東寺保育園 —

☆初期(2回食)

- ・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 ・豆腐サラダ ・鶏野菜煮 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・しらす大根 ・ツナのそぼろ煮 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・ささみの煮物 ・スープ ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・人参の白和え ・鮭と白菜の煮物 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・オクラサラダ ・鶏の炊いたん ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のみぞれ丼 ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・豆腐、人参 ・鶏ミンチ、キャベツ いんげん、薩摩芋 ・ブロッコリー、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・しらす、大根 ・ツナ、ほうれん草 里芋、人参 ・オクラ、白菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ささみ、オクラ 人参、ほうれん草 南瓜 ・じゃが芋、大根 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・人参、豆腐 ・鮭、白菜、人参 ブロッコリー ・里芋、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・オクラ、キャベツ ・鶏ミンチ、じゃが芋 玉葱、豆腐 ・薩摩芋、ほうれん草 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、白身魚、大根 人参、ブロッコリー ・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 ・豆腐サラダ ・鶏野菜煮 ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・しらす大根 ・ツナのそぼろ煮 ・お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・ささみのトロ煮 ・おすまし ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参の白和え ・鮭と白菜の煮物 ・お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・オクラサラダ ・鶏の炊いたん ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のみぞれ丼 ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・豆腐、人参 ・鶏ミンチ、キャベツ いんげん、薩摩芋 ・ブロッコリー、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・しらす、大根 ・ツナ、ほうれん草 里芋、人参 ・オクラ、白菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ささみ、オクラ 人参、ほうれん草 南瓜、片栗粉 ・じゃが芋、大根 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・人参、豆腐 ・鮭、白菜、人参 ブロッコリー ・里芋、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・オクラ、キャベツ ・鶏ミンチ、じゃが芋 玉葱、豆腐 ・薩摩芋、ほうれん草 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、白身魚、大根 人参、ブロッコリー ・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ひます。

『なめこ』を、一度お家で試してみてください。