

12月離乳食の献立

☆初期(2回食)

平成30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 ・きな粉ヨーグルト ・薩摩芋のそぼろ煮 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・しらす和え ・白身魚の煮物 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・里芋の炊いたん ・豆腐チャンプルー ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・おさつりんご ・鮭の煮物 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・南瓜の白和え ・野菜の煮物 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ネバネバ丼 ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・きなこ、ヨーグルト ・鶏ミンチ、薩摩芋 玉葱、ブロッコリー ・わかめ、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ほうれん草、しらす ・白身魚、人参 玉葱、ブロッコリー ・じゃが芋、人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・里芋、ねぎ ・鶏ミンチ、豆腐 人参、いんげん ・大根、ブロッコリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・薩摩芋、りんご ・鮭、じゃが芋 人参、白菜 ・ほうれん草、人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・南瓜、豆腐 ・鶏ささみ、大根 ほうれん草、人参 ・玉葱、オクラ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 オクラ、人参 わかめ、しらす ・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 ・きな粉ヨーグルト ・薩摩芋のそぼろ煮 ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・しらす和え ・白身魚の煮物 ・お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・里芋の炊いたん ・豆腐チャンプルー ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・おさつりんご ・鮭のミルク煮 ・お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・南瓜の白和え ・野菜のあんかけ ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・ネバネバ丼 ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・きなこ、ヨーグルト ・鶏ミンチ、薩摩芋 玉葱、ブロッコリー ・わかめ、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ほうれん草、しらす ・白身魚、人参 玉葱、ブロッコリー ・じゃが芋、人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・里芋、ねぎ ・鶏ミンチ、豆腐 人参、いんげん ・大根、ブロッコリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・薩摩芋、りんご ・鮭、じゃが芋 人参、白菜 スキムミルク ・ほうれん草、人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・南瓜、豆腐 ・鶏ささみ、大根 ほうれん草、人参 片栗粉 ・玉葱、オクラ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 オクラ、人参 わかめ、しらす ・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。

『 グレープフルーツ 』を、一度お家で試してみして下さい！！