

6月離乳食の献立

☆初期(2回食)

令和2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 ・オクラ和え ・大根の煮物 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・薩摩芋サラダ ・里芋の煮物 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・マッシュポテト ・鶏肉の炊いたん ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・わかめサラダ ・鮭の豆腐煮 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・ブロッコリー和え ・南瓜のそぼろ煮 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・リゾット ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・オクラ、しらす ・大根、鶏ミンチ 人参、ほうれん草 ・薩摩芋、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・薩摩芋、ブロッコリー ・里芋、ツナ、玉葱 いんげん ・豆腐、南瓜 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・じゃが芋、ほうれん草 ・鶏ささみ、大根 人参、南瓜 ・オクラ、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・わかめ、キャベツ ・鮭、豆腐、大根 ほうれん草 ・キウイ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ブロッコリー、豆腐 ・南瓜、鶏ミンチ 人参、ほうれん草 ・じゃが芋、キャベツ 	<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 ・オクラ和え ・大根の煮物 ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・薩摩芋サラダ ・里芋の煮物 ・お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・マッシュポテト ・鶏肉の炊いたん ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・わかめサラダ ・鮭の豆腐あんかけ ・お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・ブロッコリー和え ・南瓜のそぼろ煮 ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・リゾット ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・オクラ、しらす ・大根、鶏ミンチ 人参、ほうれん草 ・薩摩芋、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・薩摩芋、ブロッコリー ・里芋、ツナ、玉葱 いんげん ・豆腐、南瓜 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・じゃが芋、ほうれん草 ・鶏ささみ、大根 人参、南瓜 ・オクラ、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・わかめ、キャベツ ・鮭、豆腐、大根 ほうれん草、片栗粉 ・キウイ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ブロッコリー、豆腐 ・南瓜、鶏ミンチ 人参、ほうれん草 ・じゃが芋、キャベツ 	<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。

『 ヨーグルト 』を、一度お家で試してみてください。