

7月離乳食の献立

☆初期(2回食)

令和3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 ・しらす和え ・鶏のそぼろ煮 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・南瓜の炊いたん ・白身魚煮 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・豆腐サラダ ・茄子の煮物 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・ほうれん草の白和え ・大根とツナの炊いたん ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・ブロッコリー和え ・野菜のそぼろ煮 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込み丼 ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・オクラ、しらす ・鶏ミンチ、人参、じゃが芋、いんげん ・大根、葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・南瓜、葱 ・白身魚、人参、玉葱、いんげん ・キャベツ、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・豆腐、わかめ ・茄子、鶏ミンチ ・人参、葱 ・南瓜、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ほうれん草、豆腐 ・大根、じゃが芋 ・ツナ、ほうれん草 ・さつまいも、人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ブロッコリー、しらす ・鶏ミンチ、南瓜 ・大根、ほうれん草 ・オクラ、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、白身魚、人参 ・ほうれん草、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 ・しらす和え ・鶏のそぼろ煮 ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・南瓜の炊いたん ・白身魚煮 ・お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・豆腐サラダ ・茄子のトロトロみそ煮 ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・ほうれん草の白和え ・大根とツナの炊いたん ・お味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・ブロッコリー和え ・野菜のそぼろ煮 ・おすまし 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込み丼 ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・オクラ、しらす ・鶏ミンチ、人参 ・じゃが芋、いんげん ・大根、葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・南瓜、葱 ・白身魚、人参 ・玉葱、いんげん ・キャベツ、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・豆腐、わかめ ・茄子、鶏ミンチ ・人参、葱、片栗粉 ・南瓜、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ほうれん草、豆腐 ・大根、じゃが芋 ・ツナ、ほうれん草 ・さつまいも、人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ブロッコリー、しらす ・鶏ミンチ、南瓜 ・大根、ほうれん草 ・オクラ、玉葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、白身魚、人参 ・ほうれん草、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。

『もやし』を、一度お家で試してみてください。