

# 離 乳 食 献 立

令和5年度 8月

井堀保育園

日・曜		昼 食		おやつ
		初期	中期・後期	
1	25 火 金	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
2	16 水 水	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜とマカロニのクリーム煮 刻みフルーツ	ミルク 野菜がゆ
3	23 木 水	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜のそぼろ煮 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
4	15 金 火	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 おろしきゅうり	全がゆ 豆腐と野菜の吉野煮 きゅうりの甘酢あえ	ミルク しらすがゆ
5	19 土 土	5分がゆ 煮込みうどん つぶしバナナ	全がゆ 煮込みうどん 刻みバナナ	ミルク 野菜がゆ
7	18 月 金	5分がゆ 野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 煮込み麺 わかめスープ	ミルク 野菜がゆ
8	30 火 水	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
9	29 水 火	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
10		5分がゆ 野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 春雨と野菜の煮物 野菜スープ	ミルク しらすがゆ
12	26 土 土	5分がゆ 煮込み麺 野菜スープ	全がゆ 煮込み麺 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
14	31 月 木	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
17	28 木 月	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	ミルク ゼリー
21		5分がゆ 野菜の煮物 和風だし	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁	ミルク 黄粉がゆ
22		5分がゆ 野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ レバーと野菜のトマト煮 キャベツのスープ	ミルク 野菜がゆ
誕生会 24 木		5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁・オレンジ	ミルク ゼリー

## ✧ 手づかみ食べも大事な成長 ✧

7ヶ月頃になると食べ物に手を伸ばし、つかんだ物を口に運ぼうとします。この頃の手づかみの体験が「自分で食べたい」意欲を育て、持った物の感触から食材の軟らかさや、つかむ時の力加減を知ります。また、たっぷり手づかみ食べた手は、

