

# 離乳食献立

令和5年度 9月

井堀保育園

日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
1	14	5分がゆ 麩と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜のクリーム煮 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
2	16	5分がゆ 煮込みうどん すりつぶしバナナ	全がゆ 煮込みうどん つぶしバナナ	ミルク 野菜がゆ
4	20	5分がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
5	19	5分がゆ 野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ ゆで大豆のトマト煮 野菜スープ	ミルク 黄粉がゆ
6	22	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 オニオンスープ	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 オニオンスープ	ミルク 野菜がゆ
7	25	5分がゆ 麩と野菜の煮物 すまし汁	全がゆ 野菜の煮物 すまし汁	ミルク いそがゆ
8		5分がゆ 野菜ののり煮 野菜スープ	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
9	30	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 青梗菜のスープ	全がゆ 厚揚げのそぼろあん 青梗菜のスープ	ミルク 野菜がゆ
11	21	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎのスープ	全がゆ 野菜そぼろ煮 人参のあま煮	ミルク しらすがゆ
12	26	5分がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
13	27	5分がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁	ミルク バナナケーキ
28		5分がゆ 野菜ののり煮 野菜スープ	全がゆ ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ	ミルク 野菜がゆ
29		5分がゆ 煮込みうどん すりつぶしバナナ	全がゆ 煮込みうどん つぶしバナナ	ミルク 黄粉がゆ
誕生会 15	金	5分がゆ 鮭と野菜のすり流し すまし汁	全がゆ 鮭と野菜の煮物 すまし汁・オレンジ	ミルク ゼリー

## 離乳食から幼児食への移行

離乳食から幼児食へ移行しても、噛む力や消化器官がまだ未発達です。大人と全く同じ食事では、食材の大きさや硬さ、味付けなどの点で食べにくいことが多いです。

この時期は、のちのちの好き嫌いや栄養の偏りなどに影響するので、バランス良く食事できるように、食材や味付けや大きさなどに気を付けて、楽しく食事ができるように工夫しましょ

