

離乳食献立

令和5年度 3月

井堀保育園

日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
2	16	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
4	18	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜の煮物 野菜スープ	ミルク 黄粉がゆ
5	19	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 わかめスープ	ミルク 野菜がゆ
6	21	5分がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 和風だし	全がゆ 豆腐と野菜の吉野煮 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
7	22	5分がゆ 白身魚と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 魚の団子と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
9	23	5分がゆ 煮込み麺 つぶしバナナ	全がゆ 煮込み麺 バナナ	ミルク 野菜がゆ
11	25	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 厚揚げと野菜の煮物 すまし汁	ミルク 芋がゆ
12	27	5分がゆ 白身魚と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 魚の団子と野菜のトマト煮 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
13	30	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 豆乳シチュー ゆで野菜サラダ	ミルク 野菜がゆ
14		5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ かぼちゃシチュー ゆで野菜サラダ	ミルク 黄粉がゆ
15	29	5分がゆ 白身魚と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 コーンスープ	ミルク 野菜がゆ
26		5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 野菜スープ	ミルク オレンジ
28		5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ ひじきと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
誕生会 1 金		5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 麩のすまし汁 オレンジ	ミルク 野菜がゆ
お別れパーティー 8 金		5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ みかん	ミルク 野菜がゆ

それってホント？正しい食の知識

野菜は、生で食べる方が栄養が採れると言われていますが、1歳までは過熱したものを与えるようにしましょう。野菜の種類によっては加熱した方が、栄養が採れる物があります。例えば、人参に含まれているβ（ベータ）カロテンは油に溶けやすく熱に強いので、油と炒めた方がおすすめです。油の使用量に気を付けながら、子どもが食べやすい野菜の調理方法を見つけていきましょう。

