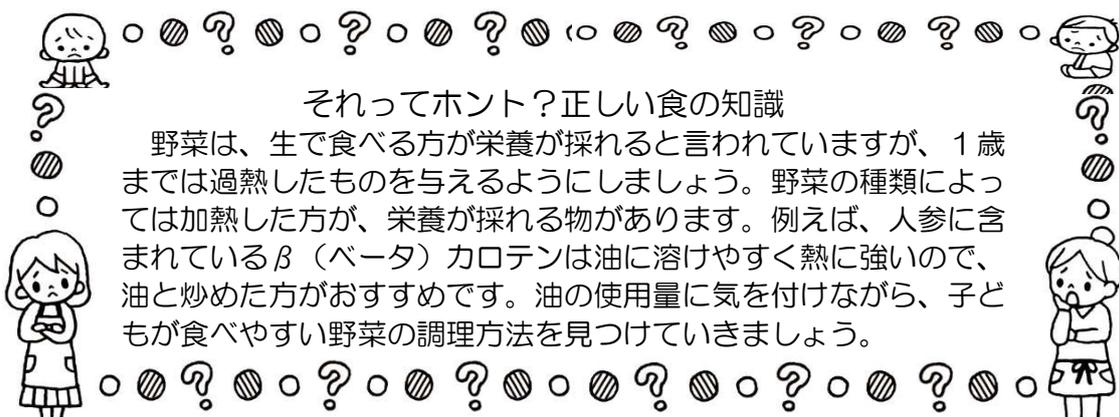


# 離 乳 食 献 立

令和6年度 3月

井堀保育園

日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
1	15	5分がゆ 煮込み麺 つぶしバナナ	全がゆ 煮込み麺 刻みバナナ	ミルク 野菜がゆ
4	17	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 わかめスープ	ミルク 黄粉がゆ
5	29	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜のシチュー ゆで野菜サラダ	ミルク 野菜がゆ
6	18	5分がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 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
7	21	5分がゆ 野菜のそぼろ煮 和風だし	全がゆ 野菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
8	22	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
10	31	5分がゆ かぼちゃのマッシュ 野菜スープ	全がゆ 鶏肉とかぼちゃのシチュー ゆで野菜サラダ	ミルク 野菜がゆ
12	26	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 おろしきゅうり	全がゆ 豆腐と野菜のあんかけ きゅうりの甘酢あえ	ミルク 野菜がゆ
13		5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 キャベツのスープ	ミルク オレンジ
14	28	5分がゆ 白身魚と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 白身魚の団子と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 黄粉がゆ
19	27	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 野菜がゆ
24		5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
25		5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏肉とマカロニのトマト煮 わかめスープ	ミルク 野菜がゆ
誕生会	3月	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁	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	11月	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 わかめスープ	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 わかめスープ いちご	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ましょう。