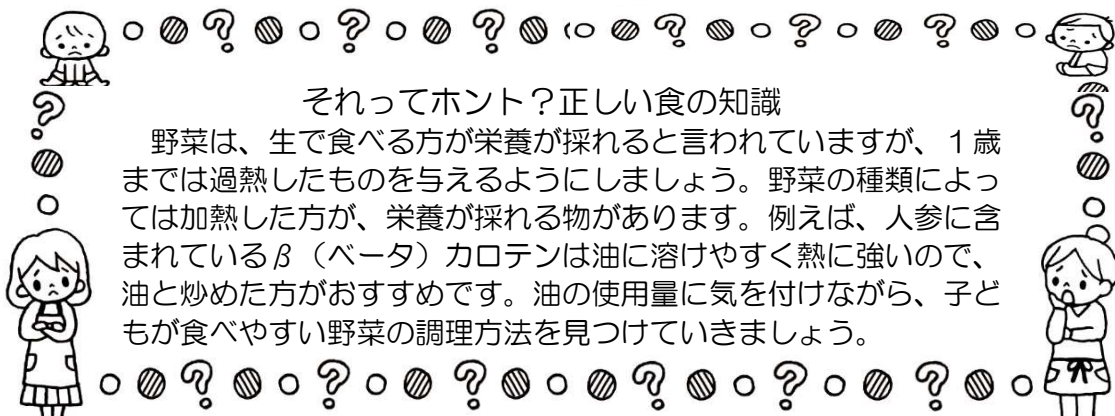


離乳食献立

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ていきましょう。