



R8年5月 離乳食献立表



三萩野保育園

		1(金)・15(金)	2(土)・13(水)	7(木)・18(月)	8(金)・22(金)	9(土)・30(土)	11(月)・25(月)	12(火)・28(木)	14(木)・26(火)
昼食	初期	10倍粥 にんじんペースト オニオンスープ	煮込み中華麺 にんじんスープ	10倍粥 マッシュポテト オニオンスープ	10倍粥 キャベツペースト にんじんスープ	パン粥 にんじんペースト オニオンスープ	10倍粥 しらすとにんじんのペースト キャベツスープ	10倍粥 豆腐とにんじんのペースト オニオンスープ	パン粥 キャベツペースト トマトスープ
	中期	7倍粥 にんじんのそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁	煮込み中華麺 にんじんスープ	7倍粥 肉じゃが オニオンスープ	7倍粥 キャベツのそぼろ煮 にんじんスープスープ	パン粥 肉じゃが オニオンスープ	7倍粥 しらすと春雨の煮物 キャベツスープ	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 オニオンスープ	パン粥 野菜のそぼろ煮 トマトスープ
	後期	5倍粥 にんじんのそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁	煮込み中華麺 にんじんスープ	5倍粥 肉じゃが オニオンスープ	5倍粥 キャベツのそぼろ煮 にんじんスープスープ	パン粥 肉じゃが わかめスープ	5倍粥 しらすと春雨の煮物 キャベツスープ	5倍粥 豆腐と野菜の煮物 わかめスープ	パン粥 野菜のそぼろ煮 トマトスープ
おやつ	初期	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
	中期	野菜粥	そぼろ粥	ミルクポテト粥	豆腐粥	野菜粥	マカロニきな粉のくたくた煮	しらす粥	トマトそぼろ粥
	後期								
		16(土)・27(水)	19(火)・29(金)	20(水)	21(木)	23(土)	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>小さすぎると逆効果に 食べ物と噛む力の関係</h3> <p>離乳期から幼児期は「舌でつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んで噛む動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり柔らかくしすぎたりすると、噛む練習ができず、丸のみのくせがつくこともあります。</p> <p>子どもの歯やそしゃくの状態を確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。</p>  </div>		
昼食	初期	煮込みうどん バナナ	10倍粥 白身魚のすり流し そうめん汁	10倍粥 かぼちゃマッシュ オニオンスープ	10倍粥 白身魚のすり流し にんじんスープ	煮込み中華麺 バナナ			
	中期	煮込みうどん バナナ	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 そうめん汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 にんじんスープ	煮込み豆乳中華麺 バナナ			
	後期	煮込みうどん バナナ	5倍粥 白身魚と野菜の煮物 そうめん汁	5倍粥 野菜のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁	5倍粥 白身魚と野菜の煮物 にんじんスープ	煮込み豆乳中華麺 バナナ			
おやつ	初期	なし	なし	なし	なし	なし			
	中期	ほうれん草のおじや	蒸しパン 野菜スープ	かぼちゃ粥	魚と野菜のおじや	トマトそぼろ粥			
	後期								

*月齢や離乳食の進み具合によって食材の硬さや大きさを変えています