

令和3年

下川大内保育園

6月離乳食献立予定表

《今月の目標》

何でも食べて元気にすごしましょう



	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
	- ごはん - カリフラワーの そぼろ煮 - 野菜スープ	- ごはん - ひじきの やわらか煮 - わかめのみそ汁 - バナナ	- ごはん - 野菜のやわらか煮 - きゃべつスープ - オレンジ	- ごはん - じゃが芋のみそ煮 - コーンスープ - ヨーグルト	- ごはん - 五目うどん - バナナ
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
- ごはん - じゃが芋の ツナ入りあんかけ - 人参ときゃべつの スープ	- ごはん - うどん汁 - バナナ	- ごはん - 大根のやわらか煮 - じゃが芋と豆腐の みそ汁	- ごはん - 野菜のそぼろ煮 - 豆腐のスープ	- ごはん - 魚と野菜の煮物 - 麩のみそ汁 - ヨーグルト	- ごはん - 根菜入りうどん - バナナ
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
- ごはん - 野菜とマカロニの やわらか煮 - 野菜スープ - オレンジ	- ごはん - 鶏肉のあんかけ - 豆腐のみそ汁	- ごはん - 野菜のやわらか煮 - 野菜のみそ汁 - バナナ	- ごはん - 魚と野菜のあんかけ - じゃが芋のみそ汁	- ごはん - 野菜の煮物 - わかめ入りスープ - バナナ	- ごはん - わかめ入りうどん - バナナ
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
- ごはん - ブロッコリーの やわらか煮 - ほうれん草スープ - オレンジ	- ごはん - 野菜のやわらか煮 - じゃが芋のみそ汁 - ヨーグルト	- ごはん - ブロッコリーの そぼろ煮 - 人参と玉ねぎの スープ	- ごはん - 鶏肉と野菜の あんかけ - わかめのみそ汁 - バナナ	- ごはん - スパサテー - じゃが芋のスープ	- ごはん - 具だくさんうどん - バナナ
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)			
- ごはん - 鶏肉のやわらか煮 - 玉ねぎのみそ汁	- ごはん - なすのあんかけ - 豆腐のスープ - オレンジ	- ごはん - 魚と野菜の あんかけ - 豆腐のみそ汁 - ヨーグルト			

12～18か月頃の離乳食(完了期)

- 食材**
大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味**
薄味を心がけましょう。
- 形状**
前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量**
朝、昼、夕、おやつ の 4 回で栄養をとります。
- 与え方**
大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。

幼児食を始めよう

大人に食べさせてもらうことが中心の離乳食とは違い、子どもがひとりで食べる幼児食は、スプーンやフォークといった食器・食具を使う技術が身につきます。また、食べ物も形や味にさまざまな変化がつくため、食べることへの意欲をより育むことができます。離乳食の完了期を迎えたら、子どものようすを見ながら、幼児食へ移ってみてはいかがでしょうか。「幼児食はまだ早いな…」と感じたら、少し前の段階にまた戻ればよいのです。