

日	曜	朝のおやつ	昼 食				午後のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1	水	きな粉サンド	五分がゆ	あんかけそぼろ丼	マカロニサラダ	卵スープ	パンケーキ
2	木	ブロッコリー	五分がゆ	法蓮草豚丼	ヨーグルト	人参の味噌汁	コーン粥
3	金	さつま芋の甘煮	五分がゆ	焼き鮭	ひじき煮	のっぺ汁	リンゴゼリー
4	土	フワフワ卵とじ粥					
6	月	バナナ	五分がゆ	豆腐丼	りんご煮	和風ワタンスープ	チーズ蒸しパン
7	火	南瓜のおかか煮	五分がゆ	鯛のあっさり味噌煮	法蓮草の海苔和え	のっぺ汁	こぶき芋
8	水	人参スティック	五分がゆ	大豆のトマト煮	きのこサラダ	オニオンスープ	バナナ
9	木	グリーンパンケーキ	五分がゆ	和風ハンバーグ	小松菜の和え物	新玉ねぎの味噌汁	チヂミ
10	金	さつま芋のミルク煮	五分がゆ	つくねのネギ焼き	きゅうりのサラダ	トマトと卵のスープ	豆乳プリン
11	土	オムライス					
13	月	マカロニきな粉	五分がゆ	栄養満点丼	ヨーグルト	ネギと豆腐のスープ	ソフトクッキー
14	火	ジャムサンド	五分がゆ	鯛のゴマ焼き	白菜とツナの煮物	新じゃがの味噌汁	春の粥
15	水	ブロッコリー	五分がゆ	ミートスパゲティ	卵サラダ	野菜スープ	フルーツヨーグルト
16	木	人参スティック	五分がゆ	シュウマイ	ナムル	ワカメスープ	蒸しパン
17	金	バナナ	五分がゆ	鯛のあんかけ	みかんサラダ	あおさの味噌汁	みかんゼリー
18	土	あんかけそぼろ粥					
20	月	いんげん	五分がゆ	親子丼	りんご煮	きのこの味噌汁	お好み焼き風
21	火	こぶき芋	五分がゆ	豆腐の炒め物	人参しりしり	もやしのゴマ味噌スープ	野菜団子
22	水	人参パンケーキ	五分がゆ	鯛のあっさりバター焼き	ブロッコリーのチーズサラダ	トマトスープ	おかかと卵の粥
23	木	バナナ	五分がゆ	つくねの照り焼き	納豆和え	コーンスープ	焼きドーナツ
24	金	ブロッコリー	🍷 お弁当の日 🍷				苺クッキー
25	土	三色粥					
27	月	もも	五分がゆ	トマトシチュー丼	ヨーグルト	大豆のスープ	野菜パンケーキ
28	火	人参スティック	五分がゆ	肉じゃが	法蓮草のゴマ和え	春キャベツの味噌汁	フレンチトースト
29	水	🌸 昭和の日 🌸					
30	木	みかん	五分がゆ	つくねのチーズ焼き	ブロッコリーとしらすのサラダ	卵スープ	ミルクゼリー



行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

離乳食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます

こもれびさんにとってお部屋の移動や新しい先生・お友だちなど新しい環境になれるのに精一杯だと思います。早く園生活に慣れお友だちとの食事が待ち遠しくなったりホッとする時間になるよう、心新たにおいしい給食作りを目指していきたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願いたします。



離乳食をじょうずに進めるポイント

約1年をかけてゆっくり、あせらずに進めましょう

離乳の目的は、生後5・6ヶ月ごろから1才6ヶ月ごろまでの1年間で大人の食事に近いものを食べられるようになること。進め方のポイントは「あせらず・ゆっくり」です。赤ちゃんの食べたい意欲を引き出しながら楽しんで食べられるようかわりましょう。

基本的には味付けはせず、いろいろな食材を少しずつ増やしましょう

消化機能が未熟な赤ちゃんは、大人と同じ味付けのものは腎臓などに負担がかかったり、味覚の発達に影響してしまいます。離乳食は基本的に素材本来の味やだしのうまみなどを生かすだけで美味しく感じています。1日3回の離乳食を食べるようになったら少しずつ味付けを加えて、消化や咀嚼の発達に合わせて食材も増やしていきます。

月齢ではなく、赤ちゃんの発達に合わせて食べさせます

赤ちゃんは、唇を閉じて飲み込む(5~6ヶ月ごろ)・舌と上あごですりつぶす(7~8ヶ月ごろ)・歯ぐきでつぶす(9~11ヶ月ごろ)・前歯や歯ぐきでかむ(1才~1才6ヶ月ごろ)と口腔の発達には段階があります。赤ちゃんの発達に合わせる事が何より大切なのでかたすぎず、やわらかすぎない食事が必要です。

24日はお弁当の日ですが前期・中期・後期のお子さんには給食が提供されます。献立はコドモンにてお知らせいたします

