献 立 表 （離乳食）

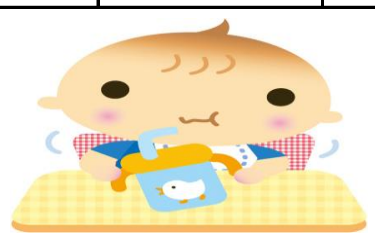
富田保育園

令和4年度 6月

日	曜日	献　立　名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	水	お粥、赤魚煮つけ　マカロニサラダ　トマト お吸い物	赤魚　マカロニ　人参　きゅうり　トマト 豆腐	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	○
2	木	お粥、タラの煮つけ　温野菜　トマト　芋汁	タラ　キャベツ　きゅうり　トマト じゃがいも　かぼちゃ	おかし	おかし	△
3	金	お粥、ホッケ煮つけ　温野菜煮つけ　お吸い物	ホッケ　キャベツ　人参　椎茸　もやし	おかし	焼きいも	□
4	土	お粥、具だくさんスープ　　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	○
5	日	休日				
6	月	お粥、焼き鮭　温野菜サラダ　ﾄﾏﾄ　大根汁	鮭　レタス　きゅうり　トマト　大根　椎茸	おかし	おかし	○
7	火	お粥、さわらの煮つけ　モヤシ炒め煮　トマト 菜っ葉汁	さわら　もやし　人参　椎茸　ピーマン トマト　菜っ葉	おかし	おかし	△
8	水	お粥　ポテトサラダ　温野菜　ﾄﾏﾄ　お吸い物	じゃが芋　レタス　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	□
9	木	お粥、蒸し豚風　温野菜　トマト　小松菜汁	カレイ　豚肉　レタス　きゅうり　トマト 小松菜	おかし	あじさいゼリー	○
10	金	お粥、赤魚と玉ねぎ煮　　白菜スープ	赤魚　玉ねぎ　椎茸　ピーマン　白菜　人参	おかし	おかし	△
11	土	お粥、具だくさんスープ　　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
12	日	休日				
13	月	お粥、ほっけ煮つけ　納豆　キャベツ煮びたし 芋汁	ホッケ　納豆　キャベツ　椎茸　ピーマン トマト　芋	おかし	おかし	○
14	火	お粥、鮭とキャベツ煮物　トマト　豆腐汁	鮭　キャベツ　トマト　もやし　豆腐	おかし	おかし	△
15	水	お粥、さわらの煮つけ　ブロッコリーサラダ トマト　お吸い物	さわら　ブロッコリー　トマト　豆腐	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	□
16	木	お粥、ホキ煮つけ　温野菜サラダ　トマト 豆腐汁	ホキ　レタス　きゅうり　トマト　豆腐　椎茸	おかし	おかし	○
17	金	カレイの煮つけ　野菜にゅうめん	カレイ　そうめん　人参　椎茸　玉ねぎ	おかし	パン	△
18	土	お粥、具だくさんスープ　　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
19	日	休日				
20	月	お粥、タラの煮つけ　人参しりしり　トマト 白菜汁	タラ　にんじん　ツナ　トマト　白菜　椎茸	おかし	おかし	○
21	火	お粥、ホッケの煮つけ　ひじき煮　トマト シジミスープ	ほっけ　ひじき　人参　トマト　シジミ貝	おかし	ヨーグルト	△
22	水	鮭粥、温野菜　トマト　コーンスープ	鮭　レタス　きゅうり　トマト　コーン缶 玉ねぎ	おかし	ケーキ	□
23	木	お粥、さわらの挽肉あん　キャベツ煮びたし トマト　もやし汁	さわら　挽肉　キャベツ　きゅうり　トマト もやし　椎茸	おかし	おかし	○
24	金	さわら入り野菜煮込みうどん	さわら　うどん　キャベツ　人参　椎茸	おかし	おかし	△
25	土	お粥、具だくさんスープ　　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
26	日	休日				
27	月	お粥、カレイの煮つけ　きゅうりお浸し トマト　納豆汁	カレイ　きゅうり　トマト　納豆　豆腐	おかし	おかし	○
28	火	お粥、タラの煮つけ　ほうれん草胡麻和え トマト　オニオンスープ	タラ　ほうれん草　挽肉　トマト　玉ねぎ	おかし	おかし	△
29	水	お粥、ホッケ煮つけ　春雨サラダ　お吸い物	ほっけ　春雨　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	□
30	木	お粥、鮭と玉ねぎ煮　トマト　豆腐汁	鮭　玉ねぎ　もやし　トマト　豆腐　長ネギ	おかし	おかし	○

離乳食の進め方のポイント　（10か月～15か月）

- ◆ 食事は朝、昼、夕の　3食となります。また3食の食事の補助として1～2回の間食を与えましょう。歯ぐきでかめる固さにしましょう。
- ◆ コップで飲むなど、一人で食べられる練習をしましょう
- ◆ 手づかみで食べれるものを準備しましょう。



○湯冷まし　△ジュース　□　お茶