

離乳食の形態
 初期食の献立 - 5~6ヶ月 ごっくん期 - おもゆ・10倍かゆ + 野菜のペースト・マッシュ
 中期食の献立 - 7~8ヶ月 もぐもぐ期 - 7倍かゆ + 白身魚・豆腐と野菜の煮物 + スープ
 後期食の献立 - 9~11ヶ月 かみかみ期 - 5倍かゆ・軟飯 + 中期食にうす味をつけたもの
 完了期食の献立 - 幼児食へのステップ - ご飯・軟飯 + 幼児食の荒さざみ



日	曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ	栄養素
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ ちからになるもの		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・かぼちゃ	3時のおやつ	IUPH - 蛋白質 食塩
4	水	お粥 タラと野菜の煮物 そうめん味噌汁	タラ 味噌	玉ねぎ,ほうれん草,人参	精白米 三温糖 そうめん	おやつ キャロット蒸しパン	211 kcal 8 g 0.5 g
5	木	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 お麩のすまし汁	鶏ささみ	玉ねぎ,人参	精白米 さつまいも,三温糖 切り麩	おやつ 焼きいも	217 kcal 9 g 0.2 g
6	金	パン粥 豆腐と野菜の煮物 じゃがいものスープ	豆腐	ブロッコリー,玉ねぎ,人参	食パン 三温糖 じゃがいも	おやつ のり粥	219 kcal 7.2 g 0.5 g
7	土	お粥 たらと野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	タラ	玉ねぎ,人参 チンゲン菜	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	163 kcal 6.8 g 0.3 g
10	火	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 さといもの味噌汁	鶏ミンチ 味噌	人参,玉ねぎ,大根	精白米 三温糖 さといも	おやつ ほうれん草のお粥	247 kcal 9.2 g 0.3 g
11	水	お粥 さわらと野菜の煮物 コーンスープ	さわら	白菜,人参,玉ねぎ コーン	精白米 三温糖	おやつ ふかしいも	215 kcal 8.7 g 0.3 g
12	木	お粥 豆腐と野菜の煮物 小松菜の味噌汁	豆腐 味噌	白菜,玉ねぎ,人参 小松菜	精白米 三温糖	おやつ パン粥	210 kcal 6.7 g 0.5 g
13	金	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	鶏ミンチ 味噌	ひじき,玉ねぎ,人参	精白米 三温糖 じゃがいも	おやつ みかんゼリー	194 kcal 8 g 0.3 g
14	土	煮込みうどん ツナと野菜の煮物 さつまいもの煮物	ツナ	人参,玉ねぎ キャベツ,玉ねぎ,人参	うどん,三温糖 三温糖 さつまいも,三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	162 kcal 7.8 g 0.7 g
16	月	お粥 タラと野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	タラ 味噌	ほうれん草,玉ねぎ,人参 南瓜	精白米 三温糖	おやつ バナナ	185 kcal 7.2 g 0.3 g
17	火	煮込みスパゲティ さわらと野菜の煮物 コーンスープ	さわら	人参,玉ねぎ キャベツ,人参,玉ねぎ コーン,ねぎ	スパゲッティ 三温糖	おやつ 野菜粥	263 kcal 10.7 g 0.3 g
18	水	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	鶏ミンチ 味噌	ブロッコリー,玉ねぎ,人参	精白米 三温糖 じゃがいも	おやつ りんごのコンポート	169 kcal 3.7 g 0.2 g
19	木	お粥 さわらと野菜の煮物 豆腐の味噌汁	さわら 豆腐,味噌	小松菜,玉ねぎ,人参	精白米 三温糖	おやつ さつまいも蒸しパン	257 kcal 10 g 0.3 g
20	金	お粥 豆腐と野菜の煮物 キャベツのスープ	豆腐	玉ねぎ,人参 キャベツ	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ とろとろうどん	167 kcal 4.9 g 0.3 g
21	土	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	鶏ミンチ	玉ねぎ,人参 チンゲン菜	精白米 さつまいも,三温糖	おやつ ビスケット	191 kcal 8 g 0.3 g
23	月	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 じゃがいもの煮物	豆腐	人参,玉ねぎ 白菜,玉ねぎ,人参	うどん,三温糖 三温糖 じゃがいも,三温糖	おやつ きなこ粥	219 kcal 6.4 g 0.4 g
24	火	お粥 さわらと野菜の煮物 大根の味噌汁	さわら 味噌	ほうれん草,玉ねぎ,人参 大根	精白米 三温糖	おやつ いももち	215 kcal 8.4 g 0.3 g
25	水	お粥 豆腐と野菜の煮物 コーンスープ	豆腐	玉ねぎ,人参 コーン	精白米 さつまいも,三温糖	おやつ 蒸しパン	237 kcal 6.2 g 0.2 g
26	木	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	鶏ミンチ	玉ねぎ,ピーマン,人参 チンゲン菜	精白米 三温糖	おやつ チ子ミ風	244 kcal 9.4 g 0.3 g
27	金	お粥 タラと野菜の煮物 コーンスープ	タラ	玉ねぎ,人参 コーン	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ バナナ	201 kcal 7.5 g 0.3 g
28	土	煮込みスパゲティ ツナと野菜の煮物 じゃがいものスープ	ツナ	玉ねぎ,人参 ブロッコリー,玉ねぎ,人参	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも	おやつ 赤ちゃんせんべい	226 kcal 10.9 g 0.5 g
30	月	お粥 カレーと野菜の煮物 豆腐の味噌汁	カレー 豆腐,味噌	大根,人参	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ かぼちゃの茶巾	158 kcal 8.3 g 0.3 g
31	火	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 そうめん汁	鶏ささみ	ひじき,玉ねぎ,人参	精白米 三温糖 そうめん	おやつ りんごのコンポート	197 kcal 8.9 g 0.4 g

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

新年明けましておめでとうございます！

本年もお子様喜んでもらえるよう、安全でおいしい給食作りを目指してまいります。どうぞよろしくお願い致します。
 今月の8日には、プリの照り焼き・なます・お雑煮などの正月料理を取り入れてみました。おやつには七草粥を食べて、正月で疲れた胃腸を休めたり、一年の無病息災を祈りたいと「おせち」のいわれ

元旦のお祝いの料理であるおせち料理には、食べ物の形や名前の語呂あわせによって、無病息災と子孫繁栄の願いを込めています。

- 黒豆…健康でまめまめしく働けるように。
- 数の子…子がたくさん生まれて代々栄えるようにという願いがあります。
- なます…色の白い大根は清らかな生活を願っていただきます。また、大地に根をはるので、家の土台がしっかりして栄えるとも言われています。
- プリ…出世魚である事から出世を祈願しています。

