



6月予定献立表



離乳食後期～普通食

＜令和2年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	月	おじや・煮魚・お浸し・スープ・フルーツ		フルーツ せんべい	みかん寒天
2	火	煮込みうどん・鶏肉の煮物・ナムル・フルーツ		フルーツ ウエハース	ジャムサンド
3	水	おかゆ・豚肉の煮物・酢の物・みそ汁・フルーツ		フルーツ ビスケット	豆乳ババロア
4	木	きなこがゆ・さばの煮付・きのこ和え・すまし汁・フルーツ		フルーツ クッキー	じゃがいも餅
5	金	バターロールパン・鶏肉のトマト煮・和え物・中華スープ・フルーツ		フルーツ せんべい	おにぎり
6	土	おじや・スープ・フルーツ		フルーツ ウエハース	
8	月	大豆入りわかめご飯・魚の照り焼き・トマトきゅうりサラダ・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	人参ホットケーキ
9	火	シーフードカレー・コールスロー・チーズキッス・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ クラッカー	フルーツヨーグルト
10	水	ひじきご飯・鶏肉の香味焼き・かみかみサラダ・すまし汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	ラスク
11	木	冷し中華・鶏肉の味噌マヨ焼き・納豆和え・ヨーグルト	ジャム	フルーツ クラッカー	きなこマカロニ
12	金	ご飯・豚肉のケチャップ焼き・ゆかり和え・豆乳スープ・フルーツ	チーズ	フルーツ せんべい	もちもちチーズボンデ
13	土	親子丼・みそ汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ クラッカー	
15	月	ご飯・肉じゃが・酢の物・スープ・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	わらびもち
16	火	ご飯・メンチカツ・ビタミンサラダ・かきたま汁・フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	クッキー
17	水	肉うどん・ツナサラダ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ せんべい	りんごケーキ
18	木	納豆ご飯・魚の味噌焼き・中華春雨サラダ・けんちん汁・フルーツ	トマト	フルーツ クラッカー	杏仁豆腐
19	金	ゆかりご飯・煮魚・アスパラの焼き浸し・みそ汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ せんべい	カルピス蒸しパン
20	土	ミートスパゲティ・きゅうりのサラダ・フルーツ	しらす干し	フルーツ クラッカー	
22	月	あさりご飯・酢豚・切干大根と塩昆布のはりはり漬け・フルーツ	トマト	フルーツ せんべい	マシュマロおこし
23	火	＜弁当の日＞		フルーツ クラッカー	ミルクココアゼリー
24	水	ご飯・ふりかけ・オイマヨチキン・おなか和え・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	にらチーズチヂミ
25	木	ご飯・味付け海苔・焼き魚・マカロニサラダ・すまし汁・フルーツ	チーズ	フルーツ クラッカー	ごま豆腐
26	金	＜誕生日会＞		フルーツ せんべい	ケーキ
27	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	
29	月	ご飯・魚の西京焼き・海藻サラダ・かきたま汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ せんべい	チョコまんじゅう
30	火	なすのミートスパゲティ・鶏肉のマーメレード煮・スティック野菜・ヨーグルト	ジャム	フルーツ クラッカー	きなこ団子

離乳食後期 1回の食事量

1回で食べられる量はまだまだ多くはありませんが、歯茎でつぶして食べるのでたくさん口を動かします。バサつく魚ともそもそして食べづらいイモ類の組み合わせは避けてあげるなど、食べるのに疲れてしまわないように食材の組み合わせも考えてあげられるといいですね。また、味付けは素材の味を生かして薄味を心がけましょう。

離乳食を与えるときは声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「こんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。

