



6月0歳児給食献立予定表

R5.5.31

大曲こども園

日	曜	離乳中期	離乳後期
1	木	煮込みうどん、かぼちゃ煮	煮込みうどん、かぼちゃ煮
2	金	おかゆ、鶏肉のくす煮、野菜スープ煮	軟飯、鶏肉と野菜の炒め物、みそ汁
5	月	おかゆ、魚のほぐし煮、きゃべつ煮	軟飯、魚の甘酢あんかけ、みそ汁
6	火	おかゆ、豆腐と人参煮、じゃがいもマッシュ	軟飯、マーボー豆腐、磯あえ
7	水	おかゆ、鶏肉と野菜煮、野菜スープ煮	軟飯、鶏肉のコーンマヨ焼き、ゆかりあえ
8	木	おかゆ、麩と野菜煮、じゃが芋煮	軟飯、五目豆、おひたし
9	金	おかゆ、豆腐のくす煮、野菜マッシュ	軟飯、えいようきんぴら、おぼろ汁
12	月	おかゆ、じゃがいも煮、野菜スープ煮	軟飯、じゃがいものそぼろ煮、コーンサラダ
13	火	おかゆ、麩と野菜煮、きゃべつ煮	軟飯、魚のパン粉焼き、春雨スープ
14	水	パンがゆ、高野豆腐と野菜煮、ほうれん草煮	パン、ジャーマンオムレツ、青菜のソテー
15	木	おかゆ、鶏肉の吉野煮、野菜スープ煮	軟飯、チキンカツ、野菜スープ
16	金	おかゆ、豆腐と野菜煮、きゅうりのくす煮	軟飯、豆腐のお好み焼き、友禅あえ
19	月	おかゆ、豆腐と野菜煮、じゃがいもマッシュ	軟飯、豚汁、ツナ炒め
20	火	おかゆ、魚のくす煮、きゅうりと人参煮	軟飯、魚の照り焼き、スパゲティサラダ
21	水	おかゆ、麩と人参煮、野菜スープ煮	軟飯、厚揚げのみそ炒め、甘酢あえ
22	木	パンがゆ、鶏肉と野菜煮、じゃがいもマッシュ	パン、チキンソテー、マセドアンスープ
23	金	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、玉ねぎ煮	軟飯、マカロニグラタン、レタススープ
26	月	煮込みうどん、青菜の煮びたし	うどん汁、カレーサラダ
27	火	おかゆ、豆腐と野菜煮、野菜スープ煮	軟飯、プルコギ炒め、わかめスープ
28	水	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、じゃがいもマッシュ	軟飯、高野豆腐の卵とじ、人参しりしり
29	木	煮込みうどん、かぼちゃ煮	煮込みうどん、かみかみサラダ
30	金	おかゆ、魚の吉野煮、野菜スープ煮	軟飯、焼き魚、貝たくさんみそ汁



離乳食時期は味覚を育てる第一歩です。



中期・・・塩味・甘味はいりませんが、だしなどを使って旨味を知らせましょう。

後期・・・いろいろな味を体験させましょう。味付けは大人の食べ物を2倍に薄めたくらいです。

後期になると1日に必要な栄養の半分以上を離乳食から摂取することになります。

色々な食材を体験させ、今まで以上に栄養バランスに気を配ってあげましょう。

完了期・・・普通のものが食べられますが、味付けは大人が食べて物足りない位がちょうどいいです。
大人の料理をあげてしまうと濃い味を知り大好きになってしまう場合があるので気をつけ
ましょう。濃い味は好まれやすく、習慣になり、薄味を受け付けなくなってしまうです。
将来の生活習慣病につながる恐れもあるので、薄味厳守にしてあげましょう。