

平成29年6月献立表(中期)

二川保育園

日	曜	昼食	赤色 血や肉を作る食品	黄色 力や体温となる食品	緑色 体の調子を整える食品
12 ・ 26	月	鶏塩うどん さやいんげんと玉ねぎの煮物 ほうれん草のおひたし	鶏肉	うどん	キャベツ・人参・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草
13 ・ 30	火	おかゆ ゆでしらす キャベツとトマトのサラダ 玉ねぎのスープ	しらす	ごはん	キャベツ・トマト・人参 玉ねぎ
14 ・ 28	水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりの和えもの 大根のすまし汁	豆腐	ごはん	玉ねぎ・人参・さやいんげん きゅうり・大根
1 ・ 15 ・ 29	木	おかゆ 焼き鮭 ひじきと枝豆の和え物 じゃが芋スープ	鮭 ひじき	ごはん じゃが芋	枝豆・もやし・ほうれん草 玉ねぎ・人参・きゅうり
2 ・ 16 ・ 30	金	おかゆ 野菜の煮物 トマトときゅうりのサラダ 玉ねぎのすまし汁	しらす	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・トマト きゅうり・キャベツ
3 ・ 17	土	パン バナナ コーンスープ		パン	バナナ
5 ・ 19	月	おかゆ たらのだし煮 ツナサラダ かぶのスープ	たら ツナ	ごはん	レタス・きゅうり かぶ・かぶの葉
6 ・ 20	火	おかゆ カレイの煮付 ズッキーニのサラダ じゃが芋スープ	カレイ	ごはん じゃが芋	ズッキーニ・トマト・人参 玉ねぎ・キャベツ
7 ・ 21	水	おかゆ 鶏肉の煮物 おくらときゅうりのしらす和え 豆腐とキャベツのスープ	鶏肉 しらす 豆腐	ごはん	玉ねぎ・人参 おくら・きゅうり・キャベツ
8 ・ 22	木	おかゆ たらのだし煮 アスパラサラダ 麩とわかめのすまし汁	たら 麩 わかめ	ごはん	アスパラ・ほうれん草・人参
9	金	おかゆ 野菜のトマト煮 きゅうりとしらすのサラダ 人参スープ	しらす	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・人参・トマト きゅうり
10 ・ 24	土	おかゆ きゅうりのサラダ じゃが芋スープ	わかめ	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゅうり
23	金	★誕生会 お楽しみ給食★			

※ピンク色の食材は旬の食材です。うちのごはんにも取り入れて下さいね。
※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

そろそろ3回食へステップアップ!

9か月を迎えるころには、いよいよ離乳食は3回食へ。
決まった時間帯に食べさせ、食生活のリズムをととのえていきましょう。
おっぱいやミルクを飲む量は減り、栄養のメインは離乳食からとるよう
になります。豚肉、牛肉、青魚などが食べられるのでいろいろな食材、特に旬の
ものを食べさせてあげましょう♪
この時期のかたさは指でつまんで軽く力を入れるとつぶれるバナナくらいが
目安です。丸飲みしていないか、しっかり噛んでいることを確認しながら、
徐々にかたさ・大きさをアップしていきます。

