



# 月の離乳食献立

# さくら保育園

園長印



## 離乳食だより



### 離乳食のすすめ方

- ◆ 開始後ほぼ1ヶ月は、離乳食は1日1回。母乳または育児用のミルクはお子さんがほしがるとまに与えましょう。この時期は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主な目的です。
- ◆ 開始して1ヶ月を過ぎた頃から、離乳食は1日2回にしていきます。母乳または育児用ミルクは離乳食の後にそれぞれ与え、プラスして母乳はお子さんがほしがるとまに、育児用ミルクは1日に3回程度与えましょう。
- ◆ 生後9ヶ月頃から離乳食は1日3回。食欲に応じて、離乳食の量を増やし、離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与えます。プラスして母乳はお子さんがほしがるとまに、育児用ミルクは1日に2回程度与えましょう。この時期には鉄の不足に注意が必要です。

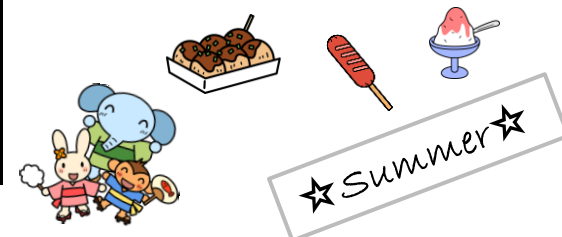
\*\*\*\*\*



7月27日は・・・？

## さくら保育園 夏祭り

AM10:00~PM12:00



| 日  | 曜 | 主食   | 副食(中期)7~8ヶ月ごろ<br>モグモグ期/舌でつぶせるかたさ |             | 副食(後期)9~11ヶ月ごろ<br>カミカミ期/歯茎でつぶせるかたさ |             |
|----|---|------|----------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------|
| 1  | 月 | おかゆ  | 豆腐のくず煮                           | 野菜スープ       | 豆腐のくず煮                             | 野菜スープ       |
| 2  | 火 | おかゆ  | かぼちゃの煮物                          | つぶしバナナ      | かぼちゃの煮物                            | バナナ         |
| 3  | 水 | おかゆ  | 麩と野菜の煮物                          | マッシュポテト     | 麩と野菜の煮物                            | マッシュポテト     |
| 4  | 木 | そうめん | くたくたそうめん                         | 野菜のトマト煮     | 煮そうめん                              | 野菜のトマト煮     |
| 5  | 金 | おかゆ  | 白身魚のくず煮                          | 野菜スープ       | 白身魚のくず煮                            | 野菜スープ       |
| 8  | 月 | おかゆ  | 芋の煮物                             | みそスープ       | 芋の煮物                               | みそスープ       |
| 9  | 火 | おかゆ  | かぼちゃの煮物                          | トマトスープ      | かぼちゃの煮物                            | トマトスープ      |
| 10 | 水 | おかゆ  | 白身魚のくず煮                          | みそスープ       | 白身魚のくず煮                            | みそスープ       |
| 11 | 木 | おかゆ  | 豆腐のみそ煮                           | トマトスープ      | 豆腐のみそ煮                             | トマトスープ      |
| 12 | 金 | おかゆ  | 鶏肉のトマト煮                          | みそスープ       | 鶏肉のトマト煮                            | みそスープ       |
| 16 | 火 | おかゆ  | 鶏肉の肉じゃが                          | ほうれん草のスープ   | 鶏肉の肉じゃが                            | ほうれん草のスープ   |
| 17 | 水 | おかゆ  | 白身魚のトマト煮                         | かぼちゃの煮物     | 白身魚のトマト煮                           | かぼちゃの煮物     |
| 18 | 木 | おかゆ  | 鶏肉のスープ煮                          | つぶしバナナ      | 鶏肉のスープ煮                            | バナナ         |
| 19 | 金 | おかゆ  | 鶏肉のみそ煮                           | じゃがいもの煮物    | 鶏肉のみそ煮                             | じゃがいもの煮物    |
| 22 | 月 | おかゆ  | 芋と野菜のトマト煮                        | チンゲン菜のスープ   | 芋と野菜のトマト煮                          | チンゲン菜のスープ   |
| 23 | 火 | おかゆ  | 野菜のスープ煮                          | かぼちゃの煮物     | 野菜のスープ煮                            | かぼちゃの煮物     |
| 24 | 水 | おかゆ  | 鶏肉のトマト煮                          | ほうれん草のスープ   | 鶏肉のトマト煮                            | ほうれん草のスープ   |
| 25 | 木 | おかゆ  | 豆腐と野菜の煮物                         | ブロッコリーの煮びたし | 豆腐と野菜の煮物                           | ブロッコリーの煮びたし |
| 26 | 金 | おかゆ  | 豆腐のトマト煮                          | みそスープ       | 豆腐のトマト煮                            | みそスープ       |
| 29 | 月 | おかゆ  | 鶏肉のそぼろ煮                          | みそスープ       | 鶏肉のそぼろ煮                            | みそスープ       |
| 30 | 火 | おかゆ  | 小松菜の煮びたし                         | つぶしバナナ      | 小松菜の煮びたし                           | バナナ         |
| 31 | 水 | おかゆ  | 鶏肉の肉じゃが                          | キャベツのスープ    | 鶏肉の肉じゃが                            | キャベツのスープ    |

\*食材の仕入れ状況によりメニューの変更することがあります。ご了承ください。