

6月の離乳食・完了食献立

さくら保育園



園長印

小井

日	曜	(中期) 7~8ヶ月ごろ		(後期) 9~11ヶ月ごろ		(完了期) 12~18ヶ月		
		モグモグ期/舌でつぶせるかたさ		カミカミ期/歯茎でつぶせるかたさ		午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	お粥 白身魚のだし煮 チンゲン菜のスープ		お粥 白身魚のだし煮 チンゲン菜のスープ		牛乳	軟飯 白身魚のチーズ焼き フレンチサラダ スープ	麦茶 フルーチェ
2	火	お粥 豆腐のくず煮 なすのスープ		お粥 豆腐のくず煮 なすのスープ		牛乳	軟飯 麻婆豆腐 もやしのサラダ スープ	牛乳 いちごジャムパン
3	水	お粥 鶏肉のだし煮 小松菜のスープ		お粥 鶏肉のだし煮 小松菜のスープ		牛乳	軟飯 鶏のつくね煮 ブロッコリーの炒め物 味噌汁	牛乳 バナナきなこ和え
4	木	お粥 じゃがいもの煮物 チンゲン菜のスープ		お粥 じゃがいもの煮物 チンゲン菜のスープ		麦茶 チーズ	軟飯 じゃがいもの煮物 アスパラガスの炒め スープ	麦茶 菜めしごはん
5	金	お粥 鶏ひき肉の煮物 ほうれん草のスープ		お粥 鶏ひき肉の煮物 ほうれん草のみそスープ		牛乳	軟飯 豚肉のケチャップ炒め ツナサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい
8	月	お粥 白身魚の煮物 豆腐のスープ		お粥 白身魚の煮物 豆腐のスープ		りんごジュース	軟飯 白身魚の煮物 ウィンナー炒め 豆腐のスープ	牛乳 スティックパン
9	火	お粥 とりささみのだし煮 ほうれん草スープ		お粥 とりささみのだし煮 ほうれん草スープ		牛乳	軟飯 豚肉ときゅうりの炒め物 かんぴょう味噌汁	麦茶 ツナおにぎり
10	水	お粥 鶏ひき肉のトマト煮 つぶしバナナ		お粥 鶏ひき肉のトマト煮 バナナ		飲むヨーグルト	軟飯 時計ごはん 肉団子スープ バナナ	麦茶 手作りプリン
11	木	お粥 とりささみのだし煮 豆腐のスープ		お粥 とりささみのだし煮 豆腐のスープ		牛乳	軟飯 納豆 栄養きんぴら 豆腐の味噌汁	麦茶 ナポリタン
12	金	お粥 とりささみとさつま芋の煮物 野菜のスープ		お粥 とりささみとさつま芋の煮物 野菜のスープ		牛乳	軟飯 とりささみとさつま芋の煮物 ツナサラダ 野菜のスープ	牛乳 せんべい
15	月	お粥 白身魚のだし煮 麩のスープ		お粥 白身魚のだし煮 麩のみそスープ		牛乳	軟飯 白身魚のみそ煮 マカロニケチャップ炒め 麩の味噌汁	麦茶 あじさいゼリー
16	火	お粥 鶏ひき肉の野菜煮 豆腐のスープ		お粥 鶏ひき肉の野菜煮 豆腐のスープ		麦茶 チーズ	軟飯 八宝菜 豆腐のスープ	麦茶 かつお節のおにぎり
17	水	お粥 とりささみの煮物 ブロッコリーのスープ		お粥 とりささみの煮物 ブロッコリーのスープ		牛乳	軟飯 とりささみの煮物 ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ
18	木	お粥 豆腐の野菜あんかけ じゃがいものスープ		お粥 豆腐の野菜あんかけ じゃがいものスープ		牛乳	軟飯 肉豆腐 胡麻和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 ウィンナーパンケーキ
19	金	お粥 白身魚のだし煮 じゃがいもの煮物		お粥 白身魚のだし煮 じゃがいもの煮物		牛乳	軟飯 白身魚のバターしょうゆ焼き じゃがいものそぼろ煮 味噌汁	牛乳 ミニたい焼き
22	月	お粥 とりささみとじゃがいもの煮物 豆腐のスープ		お粥 とりささみとじゃがいもの煮物 豆腐のスープ		牛乳	軟飯 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト 味噌汁	麦茶 じゃがバター
23	火	お粥 とりささみの野菜煮 じゃがいものスープ		お粥 とりささみの野菜煮 じゃがいものスープ		牛乳	軟飯 チンジャオロース じゃがいものスープ	麦茶 赤飯
24	水	お粥 白身魚のあけぼの煮 ブロッコリーのスープ		お粥 白身魚のあけぼの煮 ブロッコリーのスープ		牛乳	軟飯 白身魚のあけぼの煮 ブロッコリーサラダ モロヘイヤスープ	牛乳 シュガー麩のラスク
25	木	お粥 鶏ひき肉のトマト煮 チンゲン菜のスープ		お粥 鶏ひき肉のトマト煮 チンゲン菜のスープ		飲むヨーグルト	軟飯 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ	麦茶 お好み焼き
26	金	お粥 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のスープ		お粥 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のスープ		牛乳	軟飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 酢の物 味噌汁	牛乳 せんべい
29	月	お粥 白身魚のだし煮 ほうれん草のスープ		お粥 白身魚のだし煮 ほうれん草のスープ		牛乳	軟飯 白身魚のソテー キャベツのサラダ スープ	牛乳 りんごホットケーキ
30	火	お粥 鶏ひき肉のトマト煮込み カリフラワーのスープ		お粥 鶏ひき肉のトマト煮込み カリフラワーのスープ		牛乳	軟飯 なすのミートグラタン カリフラワーサラダ	麦茶 わかめごはん

*仕入れ状況によりメニューの変更があります。ご了承ください。

離乳食だより(衛生面のポイント)

乳幼児は大人と比べ、細菌に対する抵抗力が弱いです。離乳食は水分を多く含んでいます。また、薄味であり、つぶす、刻むなどの調理工程が多いことから、細菌に汚染されやすいと言えます。



①清潔に調理する

- よく手を洗う。
- 生ものを取り扱った調理器具は煮沸消毒する。

②よく加熱する

- 食品の中心温度が85℃以上になるよう十分加熱する。

③食べ残しは与えない

- 手際よく調理して細菌の繁殖を防ぐ。