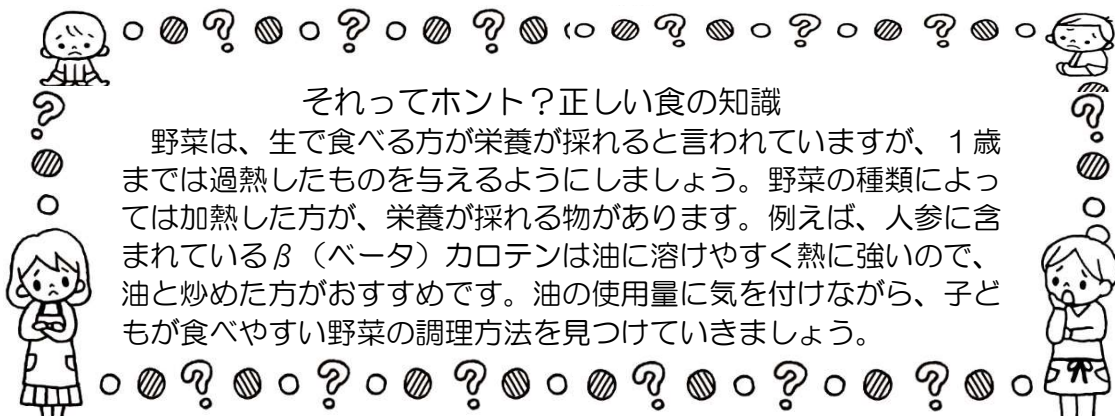


離乳食献立

令和5年度 3月

井堀保育園

日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
2 土	16 土	5分がゆ 煮込み麺 野菜スープ	全がゆ 煮込み麺 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
4 月	18 月	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜の煮物 野菜スープ	ミルク 黄粉がゆ
5 火	19 火	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 わかめスープ	ミルク 野菜がゆ
6 水	21 木	5分がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 和風だし	全がゆ 豆腐と野菜の吉野煮 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
7 木	22 金	5分がゆ 白身魚と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 魚の団子と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
9 土	23 土	5分がゆ 煮込み麺 つぶしバナナ	全がゆ 煮込み麺 バナナ	ミルク 野菜がゆ
11 月	25 月	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 厚揚げと野菜の煮物 すまし汁	ミルク 芋がゆ
12 火	27 水	5分がゆ 白身魚と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 魚の団子と野菜のトマト煮 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
13 水	30 土	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 豆乳シチュー ゆで野菜サラダ	ミルク 野菜がゆ
14 木		5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ かぼちゃシチュー ゆで野菜サラダ	ミルク 黄粉がゆ
15 金	29 金	5分がゆ 白身魚と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 コーンスープ	ミルク 野菜がゆ
26 火		5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 野菜スープ	ミルク オレンジ
28 木		5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ ひじきと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
誕生会 1 金		5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 麩のすまし汁 オレンジ	ミルク 野菜がゆ
お別れパーティ 8 金		5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ みかん	ミルク 野菜がゆ



それってホント？正しい食の知識

野菜は、生で食べる方が栄養が採れると言われてますが、1歳までは過熱したものを与えるようにしましょう。野菜の種類によっては加熱した方が、栄養が採れる物があります。例えば、人参に含まれているβ（ベータ）カロテンは油に溶けやすく熱に強いので、油と炒めた方がおすすめです。油の使用量に気を付けながら、子どもが食べやすい野菜の調理方法を見つけていきましょう。