

2020年度 5月 献立表(離乳食)



曜	日	献立名		材料名				栄養価
		一回食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	Iたんぱく質 たんぱく質 脂質 塩分	
金	1		つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 小松菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	絹ごし豆腐,粉ミルク	米	こまつな,にんじん	水,だし汁	163kcal 4.5g 6.5g 0.1g
土	2		つぶしがゆ ほうれん草の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米,じゃがいも	ほうれんそう	水	156kcal 3.7g 5.9g 0.1g
月	18		つぶしがゆ しらすの煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	しらす,粉ミルク	米	ほうれんそう,にんじん	水	157kcal 4.3g 6.0g 0.1g
火	19		つぶしがゆ キャベツの煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	キャベツ,ブロッコリー	水	152kcal 3.8g 5.9g 0.1g
水	20		つぶしがゆ かぼちゃの煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	かぼちゃ,にんじん	水	160kcal 3.5g 5.9g 0.1g
木	7	21	つぶしがゆ じゃが芋の煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米,じゃがいも	にんじん	水	158kcal 3.5g 5.9g 0.1g
金	8	22	つぶしがゆ 小松菜の煮つぶし キャベツの煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	こまつな,キャベツ	水	151kcal 3.6g 5.9g 0.1g
土	9	23	つぶしがゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうりの煮つぶし 調乳	粉ミルク	米,じゃがいも	きゅうり	水	156kcal 3.5g 5.9g 0.1g
月	11	25	つぶしがゆ じゃが芋の煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米,じゃがいも	にんじん	水	158kcal 3.5g 5.9g 0.1g
火	12	26	つぶしがゆ かぼちゃの煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	かぼちゃ,ほうれんそう	水	158kcal 3.7g 5.9g 0.1g
水	13	27	つぶしがゆ じゃが芋の煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米,じゃがいも	にんじん	水	158kcal 3.5g 5.9g 0.1g
木	14	28	つぶしがゆ キャベツの煮つぶし さつま芋の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米,さつまいも	キャベツ	水	163kcal 3.5g 5.9g 0.1g
金	15	29	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 小松菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	絹ごし豆腐,粉ミルク	米	こまつな,にんじん	水,だし汁	163kcal 4.5g 6.5g 0.1g
土	16	30	つぶしがゆ ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	ほうれんそう,にんじん	水	153kcal 3.6g 5.9g 0.1g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

****個人のペースに合わせて提供致します****

母乳やミルクを飲むことから、食べること・食べ物に慣れ味を覚えていく時期です。
米・野菜を中心に提供致します。
たんぱく質は豆腐・しらす干し・白身魚を個人のペースに合わせて適時取り入れます。
☆食べたい意欲を大事に進めていきます。

保護者印

