

2020年度 6月 献立表（離乳食）



曜	日	献立名	材料名				栄養価 1杯当り たんぱく質 脂質 塩分	
			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
月	1	15	つぶしがゆ ほうれん草の煮つぶし キャベツの煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	ほうれんそう,キャベツ	水	151kcal 3.6g 5.9g 0.1g
火	2	16	つぶしがゆ 小松菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	こまつな,にんじん	水	152kcal 3.5g 5.9g 0.1g
水	3	17	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
木	4	18	つぶしがゆ 人参の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米,じゃがいも	にんじん	水	158kcal 3.5g 5.9g 0.1g
金	5	19	つぶしがゆ きゅうりの煮つぶし キャベツの煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	きゅうり,キャベツ	水	151kcal 3.5g 5.9g 0.1g
土	6	20	つぶしがゆ 人参の煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	にんじん,ほうれんそう	水	153kcal 3.6g 5.9g 0.1g
月	8	22	つぶしがゆ 小松菜の煮つぶし きゅうりの煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	こまつな,きゅうり	水	150kcal 3.5g 5.9g 0.1g
火	9	23	つぶしがゆ 人参の煮つぶし きゅうりの煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	にんじん,きゅうり	水	152kcal 3.5g 5.9g 0.1g
水	10	24	つぶしがゆ しらすの煮つぶし 小松菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	しらす,粉ミルク	米	こまつな,にんじん	水	156kcal 4.3g 6.0g 0.1g
木	11	25	つぶしがゆ ブロッコリーの煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	ブロッコリー,にんじん	水	154kcal 3.8g 5.9g 0.1g
金	12	26	つぶしがゆ さつま芋の煮つぶし キャベツの煮つぶし 調乳	粉ミルク	米,さつまいも	キャベツ	水	163kcal 3.5g 5.9g 0.1g
土	13	27	つぶしがゆ 人参の煮つぶし ほうれん草の煮つぶし 調乳	粉ミルク	米	にんじん,ほうれんそう	水	153kcal 3.6g 5.9g 0.1g
月		29	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		30	つぶしがゆ 豆腐の煮つぶし チンゲン菜の煮つぶし 人参の煮つぶし 調乳	絹ごし豆腐,粉ミルク	米	チンゲンサイ,にんじん	水,だし汁	163kcal 4.4g 6.5g 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



ピ/キオ幼稚園