

2022年



献立表(7~8か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
2	月	全粥 鶏肉のみそ煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 ミルク	ミルク 野菜うどん 麩のお浸し
6	金	【お誕生日会】 野菜雑炊 鶏肉と人参の甘煮 すまし汁 ミルク	ミルク 麩粥 人参スープ
7	土	煮込みうどん マッシュポテト パナナ ミルク	ミルク トマトリゾット すまし汁
9	月	そばろ粥 わかめ和え みそ汁 ミルク	ミルク 小松菜うどん みぞれきゅうり
10	火	パン粥 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの柔らか煮 キャベツのスープ ミルク	ミルク 鶏肉と人参のお粥 みそ汁
11	水	全粥 白身魚の野菜あんかけ 小松菜と麩の醤油煮 みそ汁 ミルク	ミルク パン粥 野菜スープ
12	木	全粥 野菜の煮物 野菜とじゃこのそばろ煮 みそ汁 ミルク	ミルク しらす雑炊 ポテトスープ パナナ
13	金	野菜煮込みうどん 鶏肉の煮物 ミルク	ミルク 野菜おじや すまし汁
14	土	人参粥 野菜のスープ ミルク	ミルク パン粥 スープ
16	月	全粥 鶏肉のみそ煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 ミルク	ミルク 野菜うどん 麩のお浸し
17	火	パン粥 鮭の野菜煮 キャベツの煮びたし チンゲン菜スープ ミルク	ミルク そばろ粥 みそ汁
18	水	全粥 豆腐の旨煮 海苔煮 わかめスープ ミルク	ミルク じゃがいも粥 野菜スープ
19	木	かしわうどん 小松菜と麩の醤油煮 トマト ミルク	ミルク パン粥 キャベツスープ
20	金	全粥 鶏肉とキャベツの煮物 海苔和え みそ汁 ミルク	ミルク 煮込みうどん 人参の甘煮
21	土	全粥 野菜うどん マッシュポテト ミルク	ミルク トマトリゾット すまし汁
23	月	そばろ粥 わかめ和え みそ汁 ミルク	ミルク 小松菜うどん みぞれきゅうり
24	火	パン粥 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの柔らか煮 キャベツのスープ ミルク	ミルク 鶏肉と人参のお粥 みそ汁
25	水	全粥 白身魚の野菜あんかけ 小松菜と麩の醤油煮 みそ汁 ミルク	ミルク かぼちゃ粥 すまし汁
26	木	全粥 野菜の煮物 野菜とじゃこのそばろ煮 みそ汁 ミルク	ミルク しらす雑炊 ポテトスープ パナナ
27	金	野菜煮込みうどん 鶏肉の煮物 ミルク	ミルク 野菜おじや すまし汁
28	土	人参粥 野菜スープ パナナ ミルク	ミルク パン粥 スープ
30	月	全粥 豆腐の旨煮 海苔煮 わかめスープ ミルク	ミルク じゃがいも粥 野菜スープ
31	火	パン粥 鮭の野菜煮 キャベツの煮びたし チンゲン菜スープ ミルク	ミルク そばろ粥 みそ汁

離乳食を与えるときは 声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。

赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、『おいしいよ』『にんじんだよ』など、優しく声かけをしましょう。



手づかみ食べを しっかりさせましょう

手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいものです。ゆでた人参や食パンをスティック状に切ったもの、たわら型おにぎりなど、手づかみしやすいメニューにしましょう。

- ★ 手づかみ食べをしっかりさせることで
- 自分で食べる意欲が育ちます。

