



| 月   | 火   | 水  | 木  | 金   | 土   |
|---|---|--|--|---|---|
| 5<br>つみれ汁<br>豚肉のみそ炒め<br>でカロ<br>②チーズ                 | 6<br>エビコライ<br>里芋のごろた煮<br>厚揚げみそスー<br>②ゆかり和え          | 7<br>中華丼<br>じゃが芋の明和え<br>春雨スー<br>②シビニ炒め           | 8<br>煮込みハンバーグ<br>ピーマンじゃが和え<br>トマトスー<br>②大根のツナ煮             | 9<br>魚のカレーチーズ焼<br>きゅうりの酢の物<br>豆腐のすまし汁<br>②和風スパゲティ   | 10<br>豚汁風うどん<br>さつま芋煮<br>千一又<br>②湯豆腐        |
| 12<br>子采リタン   | 13<br>手羽中から揚げ<br>ひじきの梅肉和え<br>なめこ汁<br>②じゃが芋の<br>ミルク煮 | 14<br>ハンソウライイヌ<br>キヤベツサラダ<br>ミルクスー<br>②厚焼き卵      | 15<br>魚のみそ焼き<br>南瓜のごろた煮<br>そうめん汁<br>②きゅうりの<br>さつぱり和え       | 16<br>振製豆腐<br>ほうれん草のごま和<br>え<br>じゃが芋のみそ汁<br>②たらこうどん | 17<br>高菜スパゲティ<br>魚の漬け焼き<br>シラススー<br>②ポテトサラダ |
| 19<br>カレーライス<br>フルーツヨーグルト<br>②魚の子スー焼き               | 20<br>魚のカレー竜田揚げ<br>春雨の酢の物<br>にんじろ<br>②トマト           | 21<br>芋ご飯<br>シバーごまみそ和え<br>かきたま汁<br>②人参さんびら       | 22<br>切り干し大根の<br>煮物<br>ごぼうサラダ<br>白菜のみそ汁<br>納豆<br>②チンゲン菜ソテー | 23<br>鶏のロヨ焼き<br>フルーツサラダ<br>わかめスー<br>②焼きうどん          | 24<br>うんどうかい<br>                            |
| 26<br>ポトフ風スー<br>魚のピカタ<br>厚揚げの煮物<br>チーズ<br>②胡瓜のおかか和え | 27<br>さつま揚げ<br>南瓜サラダ<br>豆腐のみそ汁<br>マロツツ<br>②ミルク煮     | 28<br>ポーケカレシ<br>サウダ風お浸し<br>幼児牛乳<br>クインナー<br>②ゆで卵 | 29<br>ポー豆腐<br>焼きししやも<br>きゅうりの和え物<br>もずくスー<br>②南瓜の煮物        | 30<br>焼きビーフン<br>レノン金平<br>トマトスー<br>②コーンスローサラダ        | 31<br>肉うどん<br>サウダ豆腐<br>健康ヨーグルト<br>②おにぎり     |
| ミルクもち   | ミルク<br>おかし  | ミルク<br>りんごの蒸しパン                                  | ミルク<br>豆腐のホットケーキ   | ミルク<br>お菓子  | お茶<br>おかし                                   |

★これから離乳食を始めるお母さんへ★

お子様が初めて口にする食事には、少し慎重に進めて行かれることをお勧めします。順番を間違ったり、大人と同じものをあげてしまうとカミカミが順調に進まないこともあります。また、低月齢の時期から虫歯になることも…。そうならないからかわいいそうですよね。大変お忙しいとは思いますが十分気を配って離乳食を進められることをお願いいたします。

保育園では一人一人に合った離乳食を提供します。なかなかうまくいかないときもありますが、そういう時はお家の方と話し合いながら、上手に食べる事ができるようにしていきます。

保育園では、初期⇒昆布だし。中期⇒昆布、しいたけだし。後期⇒さらしにいりこ、かつおのだしを使います。この時期になつて初めて味をつけてます。初期、中期の時期はまだ胃腸が未熟なので刺激の少ない食材、味付けはほぼ必要なくだしと素材の味だけで十分だと考えています。ごつくん・もぐもぐ・かみかみという舌の使い方や噛み方を練習する時期なので、おいしいものを食べさせたいという時期には到達していません。お家と保育園の離乳食が同じくいで、お腹を満たしてあげることができると思っています。疑問や心配なことがありましたら連絡帳などを通して対応します。お子様の成長のお手伝いをさせていただきます。