

2017年09月

後期離乳食献立表

国府台保育園

		園長	栄養士
日付	献立名	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01金	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/木綿豆腐/だいこん/にんじん/こまつな/	106Kc 4.3g 2.0g 1.1g
02土	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/木綿豆腐/にんじん/だいこん/こまつな/	103Kc 4.0g 1.8g 1.1g
04月	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/あかうお/ほうれんそう/にんじん/切り干しだいこん/ たまねぎ/	119Kc 4.9g 0.8g 2.9g
05火	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏もも肉/にんじん/いんげん/だいこん/	95Kc 4.2g 0.9g 1.0g
06水	全がゆ ツナと野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/ツナ味付缶/にんじん/たまねぎ/きゅうり/	93Kc 4.1g 0.5g 0.6g
07木	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏むね肉/にんじん/キャベツ/チンゲンサイ/	92Kc 4.8g 0.4g 1.0g
08金	全がゆ しらすと野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/しらす干し/にんじん/たまねぎ/ひじき/きゅうり/	105Kc 5.6g 0.7g 5.8g
09土	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏もも肉/ほうれんそう/だいこん/いんげん/	91Kc 4.3g 0.9g 0.9g
11月	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏もも肉/たまねぎ/にんじん/きゅうり/さやえんどう/	96Kc 4.4g 0.9g 0.9g
12火	全がゆ 豚肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚肉(ロース)/にんじん/たまねぎ/こまつな/	116Kc 4.3g 3.0g 1.0g
13水	全がゆ ひき肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏ひき肉/にんじん/こまつな/きゅうり/切り干しだいこん/	129Kc 4.9g 2.0g 2.8g
14木	全がゆ 豚ひき肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚ひき肉/きゅうり/ミニトマト/たまねぎ/	109Kc 4.1g 0.7g 0.6g
15金	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/木綿豆腐/にんじん/切り干しだいこん/なす/たまねぎ/	136Kc 5.2g 2.1g 3.1g
16土	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/木綿豆腐/こまつな/たまねぎ/にんじん/	109Kc 4.4g 2.0g 1.2g
19火	全がゆ 豚肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚肉(肩ロース)/たまねぎ/はくさい/にんじん/キャベツ/	113Kc 3.9g 3.0g 0.8g
20水	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/さけ/こまつな/だいこん/たまねぎ/にんじん/	95Kc 4.7g 0.8g 0.9g
21木	全がゆ 豚肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚肉(肩ロース)/きゅうり/にんじん/キャベツ/だいこん/	111Kc 3.9g 3.0g 0.8g
22金	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏もも肉/たまねぎ/にんじん/キャベツ/	97Kc 4.2g 0.9g 1.0g
25月	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/かじき/にんじん/トマト/だいこん/ねぎ/	98Kc 4.2g 1.3g 0.9g
26火	全がゆ しらすと野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/しらす干し/にんじん/たまねぎ/きゅうり/キャベツ/	92Kc 4.9g 0.4g 0.8g
27水	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/木綿豆腐/にんじん/たまねぎ/さやえんどう/	111Kc 4.5g 2.0g 1.3g
28木	全がゆ しらすと野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/しらす干し/日本かぼちゃ/にんじん/たまねぎ/はくさい/	95Kc 4.9g 0.4g 0.9g
29金	全がゆ 豚ひき肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚ひき肉/にんじん/たまねぎ/きゅうり/	112Kc 4.0g 2.7g 0.9g
30土	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/かれい/かぼちゃ/こまつな/にんじん/	102Kc 4.5g 0.4g 1.3g

★離乳後期(9~11か月頃) カミカミ期 歯ぐきでつぶす練習 口の中の食べ物が舌でつぶせない時は舌で左右どちらかの歯ぐきのにせ歯ぐきでつぶして食べる。まだ歯がないのであまり固いものは無理。カミカミ期は「バナナ」の固さがぴったり。いままで食べていた離乳食の形を少し大きくしちょっと固くするだけ。食事の様子をよく見る習慣をつける。生後9か月頃には赤ちゃんの体内の貯蔵鉄が減少し鉄欠乏になる可能性が。乳児期の鉄欠乏は脳の発達にも影響することがわかっているので、鉄が不足しないように離乳食を取り入れよう。9か月以降、豚肉、青魚、豆腐、小松菜、切り干し大根、ひじき、すりごまフォローアップミルクなど。

