

2017年09月

中期離乳食献立表

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/ | 93Kc 3.8g 1.8g 0.9g |
| 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/ | 86Kc 3.1g 1.4g 0.8g |
| 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/ | 91Kc 3.4g 0.5g 1.7g |
| 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/ | 78Kc 3.1g 0.6g 0.7g |
| 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/ | 79Kc 3.1g 0.4g 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/ | 76Kc 3.5g 0.3g 0.7g |
| 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/ | 84Kc 3.9g 0.4g 3.2g |
| 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/ | 76Kc 3.2g 0.6g 0.7g |
| 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/ | 78Kc 3.2g 0.6g 0.7g |
| 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/ | 92Kc 3.1g 2.1g 0.7g |
| 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/ | 110Kc 3.8g 1.4g 2.6g |
| 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/ | 88Kc 3.0g 1.8g 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/ | 109Kc 4.2g 1.8g 1.9g |
| 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/ | 95Kc 3.8g 1.8g 0.9g |
| 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/ | 91Kc 2.9g 2.1g 0.7g |
| 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/ | 78Kc 3.4g 0.5g 0.7g |
| 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/ | 90Kc 2.8g 2.0g 0.6g |
| 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/ | 79Kc 3.1g 0.6g 0.7g |
| 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/ | 80Kc 3.0g 0.9g 0.7g |
| 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/ | 76Kc 3.5g 0.3g 0.6g |
| 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/ | 97Kc 4.0g 1.8g 1.0g |
| 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/ | 79Kc 3.5g 0.3g 0.8g |
| 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/ | 89Kc 2.9g 1.8g 0.6g |
| 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/ | 81Kc 3.3g 0.3g 0.9g |

★離乳中期（7～8か月頃）モグモグ期 舌でつぶす練習

・なめらかからザラザラ、ツブツブにステップアップ。離乳食を口に入れたとたん飲み込む、口を動かして舌でつぶす（かむ）様子がない、離乳食の量が足りないなど丸飲みの習慣が見られたら調理の工夫が必要。丸飲みの大きな原因は離乳食の形態が赤ちゃんに合っていないこと。固すぎると舌でつぶせないの丸飲みか吐き出すしかなく、やわらか過ぎると舌でつぶす必要がないため丸飲みになる。固さの目安として「豆腐くらい」にする。

