

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 0.3g
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。

