

7月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和6年7月1~7月31日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	月	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐の野菜あんかけ・ツナ煮	食パン
2	火	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・煮魚・キャベツのおかか煮	バナナ
3	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐のつくね・小松菜のごま和え	うどん
4	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・ひじきの煮物	蒸しパン
5	金	かぼちゃポーロ	野菜そうめん・果物	クッキー
6	土	はいはいん	お弁当	ウエハース
8	月	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・白菜のお浸し	蒸しパン
9	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	おにぎり
10	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐の野菜あんかけ・海苔和え	ほうれん草の刺ケーキ
11	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・南瓜のそぼろ煮・ほうれん草のお浸し	お好み焼き
12	金	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・煮魚・納豆和え	ごまの蒸しパン
13	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん
16	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・じゃが芋の煮物	南瓜のホットケーキ
17	水	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・豆腐の野菜あんかけ・ツナ煮	おにぎり
18	木	ビスケット	野菜うどん・果物	果物
19	金	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐のつくね・小松菜のお浸し	はいはいんサンド
20	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・スティック野菜	ウエハース
22	月	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・茄子の煮物	ほうれん草蒸しパン
23	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・キャベツのお浸し	クッキー
24	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・しらす煮・じゃが芋の煮物	パン
25	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐の野菜あんかけ・ひじき煮	おにぎり
26	金	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ごま和え	ホットケーキ
27	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん
29	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐のそぼろ煮・白菜のお浸し	食パン
30	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	ホットケーキ
31	水	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ・根菜煮	クッキー

1歳~1歳6ヶ月頃から、好みが出てくる傾向があります。食べ物の好き嫌いは、子どもの成長と発達によるもので、あって当たり前と理解し、対応していくことが大切です。

食材の香りや苦み、食感、噛み切りにくいなど、食べない理由はそれぞれ。**よく煮る、とろみをつける、味付けを変える**など、工夫しながら慣らしていきましょう。また、食材に触れる機会を作ったり、まわりの大人が美味しそうに食べる姿を見せたりしてもいいですね。

お肉は、とろみだけでなく、片栗粉をまぶして焼くとやわらかくなります。

