

7月 離乳食献立表

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和3年7月1~7月31日) 後期食

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・煮魚・スティック野菜	ほうれん草のホットケーキ
2	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・小松菜のお浸し	バナナ
3	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん
5	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・お浸し	たまごボーロ
6	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	おにぎり
7	水	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・小松菜のお浸し	果物
8	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・おなか煮	蒸しパン
9	金	ビスケット	野菜うどん・果物	おにぎり
10	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐のそぼろ煮・お浸し	ウエハース
12	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・しらす煮・ほうれん草のお浸し	蒸しパン
13	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・キャベツのおなか煮	果物
14	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・煮魚・スティック野菜	にんじんホットケーキ
15	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・根菜煮	お好み焼き
16	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・ブロッコリーのおなか和え	ほうれん草のホットケーキ
17	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん
19	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・お浸し	蒸しパン
20	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ひじきの煮物	食パン
21	水	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・スティック野菜	おにぎり
24	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
26	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜のお浸し	食パン
27	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・炒り豆腐・ブロッコリーのお浸し	蒸しパン
28	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・煮魚・根菜煮	さつま芋の煮物
29	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ほうれん草のお浸し	ホットケーキ
30	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・小松菜のおなか和え	食パン
31	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。

幼児食ってどんなもの？

幼児食＝大人と同じ食事と思われがちですが、大人の食事を受け入れるための大切な準備期間です。乳歯が生えそろう3歳頃までは弾力性の強いものや口の中でまとまりにくいもの、皮が残るものなどは食べにくく、子どもの成長に合わせた食事が必要です。大人の食事をベースに食材の大きさや固さを変えたり、薄味にしたりするなどひと工夫で調理の手間が省けます。親子で同じ食事を取り分けて楽しく食べ、豊かな心を育みましょう。

