

2024年

3

# 4月 こんだてひょう



三ツ境たんぽぽ保育園  
りす組

離乳食中期

日	曜	昼食	3色分類				
			黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)		
1	15	月	全粥 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮、 さつまいも煮	全がゆ(精白米)、さつまいも、砂糖、片栗粉	豆腐、鶏ひき肉	にんじん	
2	16	30	火	全粥 味噌汁(上澄み) 鮭と野菜の煮物 茹で大根	全がゆ(精白米)、片栗粉	しろさけ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、いんげん、たまねぎ
3	17	水	全粥 ポトフ(豆乳) 茹でにんじん	全がゆ(精白米)、じゃがいも、片栗粉	豆乳、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	
4	18	木	全粥 味噌汁(上澄み) 鮭のトマト煮 かぼちゃの煮物	全がゆ(精白米)、片栗粉	しろさけ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、はくさい、トマト、にんじん、たまねぎ	
5	19	金	スティックパン ポテトとキャベツのチキンスープ ポパイサラダ	食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏もも(皮なし)	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、たまねぎ	
8	22	月	納豆粥 味噌汁(上澄み) 鶏ささ身の緑煮 茹でスティックにんじん	全がゆ(精白米)	鶏ささ身、挽きわり納豆、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、こまつな、だいこん	
9	23	火	全粥 味噌汁(上澄み) 鮭と野菜のだし煮 茹でスティック大根	全がゆ(精白米)	しろさけ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん	
10	24	水	うどんのミートソース煮 スープ キャベツさつまいも 茹でスティック大根	ゆでうどん、さつまいも、片栗粉、油	鶏ひき肉	だいこん、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん	
11	25	木	全粥 味噌汁(上澄み) 鮭のみどり煮 茹でスティックにんじん	全がゆ(精白米)、さつまいも、片栗粉	しろさけ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ほうれんそう(冷凍)、だいこん	
12	26	金	スティックパン 春のクリームシチュー 彩りサラダ	食パン、じゃがいも、油	豆乳、鶏もも(皮なし)、まぐろ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、グリーンアスパラガス	

舌を上下に動かして、食べ物を上あごで押しつぶしてモグモグできるようになります。この時期には絹ごし豆腐のかたさで調理します。野菜は指で軽くつぶせるくらいに柔らかく茹で、(中期前半)ツツブ状～(後半)みじん切りにステップアップしていきます。パスつく魚や肉にはとろみづけを。

★目安★ 前半 母乳7割り:離乳食3割 後半 母乳6割:離乳食4割(母乳はほしがかる分だけ。ミルクは1日5回)