

令和3年度



認定こども園

離乳食

函館石川保育園

日			1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
中期食	メニュー		たら じゃがいも・ほうれん草 汁うわずみ	ささみ ブロッコリー・人参 汁うわずみ	豆腐 南瓜・人参 汁うわずみ	たら 白菜・さつまいも 汁うわずみ	うどん (ほうれん草・人参・ささみ) 南瓜
	主食		7倍粥	7倍粥	7倍粥	7倍粥	
後期食	メニュー		たら じゃがいも・ほうれん草 汁 玉ねぎ	ささみ ブロッコリー・人参 汁 大根	豆腐 南瓜・人参 汁 小松菜	たら 白菜・さつまいも 汁 玉ねぎ	うどん (ほうれん草・人参・ささみ) 南瓜
	主食		5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	
日		7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
中期食	メニュー	7倍粥	7倍粥	7倍粥	7倍粥	7倍パンがゆ	
		ささみ	たら	豆腐	ささみ	ささみ	うどん
		人参・じゃが芋 汁うわずみ	白菜・人参 汁うわずみ	南瓜・ブロッコリー 汁うわずみ	じゃが芋・人参 汁うわずみ	きゃべつ・人参 汁うわずみ	(玉ねぎ・ほうれん草・ささみ) さつま芋
	主食	7倍粥	7倍粥	7倍粥	7倍粥	7倍パンがゆ	
後期食	メニュー	ささみ 人参・じゃが芋 汁 なす	たら 白菜・人参 汁 豆腐	豆腐 南瓜・ブロッコリー 汁 大根	ささみ じゃが芋・人参 汁 ほうれん草	ささみ きゃべつ・人参 汁 じゃが芋	うどん (玉ねぎ・ほうれん草・ささみ) さつま芋
	主食	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯パンがゆ又はスティックパン	
日		14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
中期食	メニュー	豆腐 人参・南瓜 汁 大根	たら 大根・人参 汁 小松菜	そうめん (いんげん・人参・ささみ) トマト	たら 人参・ほうれん草 汁 大根	ささみ じゃがいも・人参 汁 白菜	うどん 人参・玉ねぎ・ささみ 南瓜
	主食	7倍粥	7倍粥		7倍粥	7倍粥	
後期食	メニュー	豆腐 人参・南瓜 汁 大根	たら 大根・人参 汁 小松菜	そうめん (いんげん・人参・ささみ) トマト	たら 人参・ほうれん草 汁 大根	ささみ じゃがいも・人参 汁 白菜	うどん 人参・玉ねぎ・ささみ 南瓜
	主食	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯		5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	
日		21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
中期食	メニュー	ささみ じゃが芋・いんげん 汁 豆腐	たら きゃべつ・南瓜 汁 ほうれん草	鶏ひき団子 ほうれん草・玉ねぎ 汁 きゃべつ	豆腐 大根・人参 汁 豆腐	ささみ アスパラ・人参 汁 ほうれん草	
	主食	7倍粥	7倍粥	7倍粥	7倍粥	7倍粥	
後期食	メニュー	ささみ じゃが芋・いんげん 汁 豆腐	たら きゃべつ・南瓜 汁 ほうれん草	鶏ひき団子 ほうれん草・玉ねぎ 汁 きゃべつ	豆腐 大根・人参 汁 豆腐	ささみ アスパラ・人参 汁 ほうれん草	
	主食	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	
日		28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	よくかんで食べることの効果 よくかむことで、食べ物が細かく砕かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、脳の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。 食べすぎを防ぐ 脳の働きを活発にする むし歯を予防する 食べ物の消化を助ける		
中期食	メニュー	豆腐 人参・さつまいも 汁 ほうれん草	たら 人参・白菜 汁 豆腐	ささみ・トマト煮 じゃが芋・人参 汁 玉ねぎ			
	主食	7倍粥	7倍粥	7倍粥			
後期食	メニュー	豆腐 人参・さつまいも 汁 ほうれん草	たら 人参・白菜 汁 豆腐	ささみ・トマト煮 じゃが芋・人参 汁 玉ねぎ			
	主食	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯	5倍粥～軟飯			

※行事その他の都合により献立を変更することもあります。