

★🔔🎀🌸🎀🔔 令和4年度12月離乳食献立表 🌸🎀🔔★

足利市役所保育課給食

| 日付            | 曜日 | 離乳初期   | 離乳中期                                     | 離乳後期   | 離乳完了期   |
|---------------|----|--|--|--|---|
| 12<br>・<br>26 | 月  | 〈おかゆ〉<br>〈野菜煮〉<br>〈バナナヨーグルト〉   | 〈おかゆ〉<br>〈野菜煮〉<br>〈バナナヨーグルト〉             | 〈おかゆ〉<br>〈鶏肉煮〉<br>〈フルーツヨーグルトあえ〉  | 〈牛乳〉<br>〈軟飯〉<br>〈チキンカレー〉<br>〈フルーツヨーグルトあえ〉<br>〈ココアミルク〉<br>〈菓子〉   |
| 13<br>・<br>27 | 火  | 〈おかゆ〉<br>〈豚すき風（初期）〉<br>〈野菜煮〉<br>〈みかん〉<br> | 〈おかゆ〉<br>〈豚すき風（中期）〉<br>〈野菜煮〉<br>〈みかん〉    | 〈おかゆ〉<br>〈豚すき風（後期）〉<br>〈ひじき煮〉<br>〈みかん〉   | 〈野菜ジュース〉<br>〈軟飯〉<br>〈豚すき風（完了期）〉<br>〈ひじきのサラダ〉<br>〈みかん〉<br>〈牛乳〉<br>〈黒糖蒸しパン〉   |
| 14            | 水  | 〈パンがゆ〉<br>〈野菜煮〉<br>〈かぶのスープ〉  | 〈パンがゆ〉<br>〈黄身オムレツ〉<br>〈かぶのスープ〉           | 〈パンがゆ〉<br>〈ツナのオムレツ〉<br>〈かぶのスープ〉<br> | 〈牛乳〉<br>〈パン〉<br>〈ツナのオムレツ〉<br>〈かぶのスープ〉<br>〈りんごゼリー〉<br>〈菓子〉   |
| 1<br>・<br>15  | 木  | 〈おかゆ〉<br>〈マッシュポテト〉<br>〈青菜煮〉<br>〈バナナ〉   | 〈おかゆ〉<br>〈大豆のすり流し〉<br>〈青菜のおひたし〉<br>〈バナナ〉 | 〈おかゆ〉<br>〈大豆の磯煮〉<br>〈青菜のごまあえ〉<br>〈バナナ〉   | 〈ヨーグルト〉<br>〈軟飯〉<br>〈大豆の磯煮〉<br>〈青菜のごまあえ〉<br>〈バナナ〉<br>〈牛乳〉<br>〈ジャムサンド〉  |
| 2<br>・<br>16  | 金  | 〈おかゆ〉<br>〈白身魚ペースト〉<br>〈味噌汁（上澄み）〉<br>      | 〈おかゆ〉<br>〈白身魚ほぐし〉<br>〈和風汁〉               | 〈おかゆ〉<br>〈おろし煮〉<br>〈味噌汁〉   | 〈牛乳〉<br>〈軟飯〉<br>〈さばのおろし和え〉<br>〈味噌汁〉<br>〈発酵乳〉<br>〈菓子〉  |
| 3<br>・<br>17  | 土  | 〈パンがゆ〉<br>〈粉ミルク〉<br>〈ヨーグルト〉  | 〈パンがゆ〉<br>〈粉ミルク〉<br>〈ヨーグルト〉              | 〈パンがゆ〉<br>〈粉ミルク〉<br>〈ヨーグルト〉  | 〈牛乳〉<br>〈総菜パン〉<br>〈粉ミルク〉<br>〈ヨーグルト〉<br>〈菓子〉<br>〈牛乳〉   |
| 5<br>・<br>19  | 月  | 〈おかゆ〉<br>〈豆腐煮〉<br>〈かぼちゃペースト〉   | 〈おかゆ〉<br>〈豆腐煮〉<br>〈かぼちゃのうま煮〉             | 〈おかゆ〉<br>〈豆乳なべ〉<br>〈かぼちゃのうま煮〉<br> | 〈牛乳〉<br>〈軟飯〉<br>〈豆乳なべ〉<br>〈かぼちゃのうま煮〉<br>〈牛乳〉<br>〈米粉バナナパン〉   |
| 6<br>・<br>20  | 火  | 〈おかゆ〉<br>〈白身魚ペースト〉<br>〈おひたし〉<br>〈みかん〉  | 〈おかゆ〉<br>〈白身魚ほぐし〉<br>〈おひたし〉<br>〈みかん〉     | 〈おかゆ〉<br>〈ぶり大根〉<br>〈しょうゆフレンチ〉<br>〈みかん〉   | 〈ヨーグルト〉<br>〈軟飯〉<br>〈ぶり大根〉<br>〈しょうゆフレンチ〉<br>〈みかん〉<br>〈牛乳〉<br>〈しもようかん〉  |
| 7<br>・<br>21  | 水  | 〈パンがゆ〉<br>〈麩煮〉<br>〈スープ〉<br>             | 〈パンがゆ〉<br>〈挽肉煮〉<br>〈スープ〉                 | 〈パンがゆ〉<br>〈挽肉煮〉<br>〈ポテトスープ〉  | 〈牛乳〉<br>〈パン〉<br>〈ミートローフ〉<br>〈ポテトスープ〉<br>〈ヨーグルトミルク〉<br>〈菓子〉  |
| 8<br>・<br>22  | 木  | 〈おかゆ〉<br>〈白身魚ペースト〉<br>〈高野豆腐煮〉<br>〈りんご〉   | 〈おかゆ〉<br>〈白身魚ほぐし〉<br>〈高野豆腐煮〉<br>〈りんご〉    | 〈おかゆ〉<br>〈焼き魚〉<br>〈高野豆腐煮〉<br>〈りんご〉   | 〈野菜ジュース〉<br>〈軟飯〉<br>〈焼き魚〉<br>〈高野豆腐と根菜のきんぴら〉<br>〈りんご〉<br>〈牛乳〉<br>〈人参ケーキ〉   |
| 9<br>・<br>23  | 金  | 〈おかゆ〉<br>〈麩煮〉<br>〈豆乳コーンスープ〉  | 〈おかゆ〉<br>〈ささみ煮〉<br>〈豆乳コーンスープ〉            | 〈おかゆ〉<br>〈鶏肉煮〉<br>〈豆乳コーンスープ〉   | 〈牛乳〉<br>〈軟飯〉<br>〈鶏肉煮〉<br>〈豆乳コーンスープ〉<br>〈発酵乳〉<br>〈菓子〉<br> |
| 10<br>・<br>24 | 土  | 〈しらすかゆ〉<br>〈粉ミルク〉<br>〈ヨーグルト〉<br>        | 〈しらすかゆ〉<br>〈粉ミルク〉<br>〈ヨーグルト〉             | 〈しらすかゆ〉<br>〈粉ミルク〉<br>〈ヨーグルト〉   | 〈牛乳〉<br>〈総菜パン〉<br>〈粉ミルク〉<br>〈ヨーグルト〉<br>〈菓子〉<br>〈牛乳〉   |

《うす味のすすめ》

“子どもの食事はうす味にしましょう！”とよく耳にしますが、うす味ってどれくらいでしょうか？

おすすめしたい塩分量の目安は、離乳食では大人の1/3くらい、幼児食では大人の1/2くらいです。

とてもうす味に感じますが、子どもの敏感な味覚では十分に美味しいと感じられます。

足利市の塩分摂取量の平均は、1日10.2g（H28年度県民健康・栄養調査）で、国が推奨する成人男性7.5g未満成人女性6.5g未満と比べると大幅に摂り過ぎていることがわかります。

家族みんなで健康に過ごせるよう“うす味”を心がけましょう！！



※保育所では、安全・安定・安心な給食提供に努めています。

※完了期～午前・午後のおやつを食べます。

※献立は、都合により変更となる場合があります。ご了承ください。