令和５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
11・25	月				〈牛乳〉
		〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈バナナヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈バナナヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈鶏肉煮〉 〈フルーツヨーグルトあえ〉	〈軟飯〉 〈チキンカレー〉 〈フルーツヨーグルトあえ〉
					〈ココアミルク〉 〈菓子〉
12・26	火				〈野菜ジュース〉
		〈おかゆ〉 〈豚すき風（初期）〉 〈野菜煮〉 〈みかん〉	〈おかゆ〉 〈豚すき風（中期）〉 〈野菜煮〉 〈みかん〉	〈おかゆ〉 〈豚すき風（後期）〉 〈ひじき煮〉 〈みかん〉	〈軟飯〉 〈豚すき風（完了期）〉 〈ひじきのサラダ〉 〈みかん〉
					〈牛乳〉 〈黒糖蒸しパン〉
13・27	水				〈牛乳〉
		〈パンがゆ〉 〈野菜煮〉 〈かぶのスープ〉	〈パンがゆ〉 〈黄身オムレツ〉 〈かぶのスープ〉	〈パンがゆ〉 〈ツナのオムレツ〉 〈かぶのスープ〉	〈パン〉 〈ツナのオムレツ〉 〈かぶのスープ〉
					〈りんごゼリー〉 〈菓子〉
14	木				〈ヨーグルト〉
		〈おかゆ〉 〈マッシュポテト〉 〈青菜煮〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈大豆のすり流し〉 〈青菜のおひたし〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈大豆の磯煮〉 〈青菜のごまあえ〉 〈バナナ〉	〈軟飯〉 〈大豆の磯煮〉 〈青菜のごまあえ〉 〈バナナ〉
					〈牛乳〉 〈ジャムサンド〉
1・15	金				〈牛乳〉
		〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈味噌汁（上澄み）〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほぐし〉 〈和風汁〉	〈おかゆ〉 〈おろし煮〉 〈味噌汁〉	〈軟飯〉 〈さばのおろし和え〉 〈味噌汁〉
					〈発酵乳〉 〈菓子〉
2・16・28	土				〈牛乳〉
		〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈総菜パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉
					〈菓子〉 〈牛乳〉
4・18	月				〈牛乳〉
		〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈かぼちゃペースト〉	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈かぼちゃのうま煮〉	〈おかゆ〉 〈豆乳なべ〉 〈かぼちゃのうま煮〉	〈軟飯〉 〈豆乳なべ〉 〈かぼちゃのうま煮〉
					〈牛乳〉 〈米粉バナナパン〉
5・19	火				〈ヨーグルト〉
		〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈おひたし〉 〈みかん〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほぐし〉 〈おひたし〉 〈みかん〉	〈おかゆ〉 〈ぶり大根〉 〈しょうゆフレンチ〉 〈みかん〉	〈軟飯〉 〈ぶり大根〉 〈しょうゆフレンチ〉 〈みかん〉
					〈牛乳〉 〈いもようかん〉
6・20	水				〈牛乳〉
		〈パンがゆ〉 〈麩煮〉 〈スープ〉	〈パンがゆ〉 〈挽肉煮〉 〈スープ〉	〈パンがゆ〉 〈挽肉煮〉 〈ポテトスープ〉	〈パン〉 〈ミートローフ〉 〈ポテトスープ〉
					〈ヨーグルトミルク〉 〈菓子〉
7・21	木				〈野菜ジュース〉
		〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈高野豆腐煮〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほぐし〉 〈高野豆腐煮〉	〈おかゆ〉 〈焼き魚〉 〈高野豆腐煮〉	〈軟飯〉 〈焼き魚〉 〈高野豆腐と根菜のきんぴら〉
					〈牛乳〉 〈人参ケーキ〉
8・22	金				〈牛乳〉
		〈おかゆ〉 〈麩煮〉 〈豆乳コーンスープ〉	〈おかゆ〉 〈ささみ煮〉 〈豆乳コーンスープ〉	〈おかゆ〉 〈鶏肉煮〉 〈豆乳コーンスープ〉	〈軟飯〉 〈鶏肉煮〉 〈豆乳コーンスープ〉
					〈発酵乳〉 〈菓子〉
9・23	土				〈牛乳〉
		〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈総菜パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉
					〈菓子〉 〈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分かります。

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。