



赤ちゃんのごはん (離乳食)

令和2年12月
とほく認定こども園

曜	日	前期 (5~6ヶ月) つぶしがゆ (ドロドロ状)	中期(7~8ヶ月) 全がゆ (舌でつぶせる固さ)	後期(9~11ヶ月) 全がゆ→軟飯 (歯ぐきでつぶせる固さ)
月	14 28	野菜スープ (人参・南瓜)	南瓜と野菜のやわらか煮	鶏肉と野菜のスープ ごまサラダ
火	1 15(誕) 29	野菜スープ (玉葱・人参)	豆腐と野菜のつぶし煮	魚の味噌焼き・豆腐の味噌汁 キャベツときゅうりの昆布和え
水	2 16 30	野菜スープ (玉葱・人参・南瓜)	南瓜と野菜のやわらか煮	南瓜のそぼろ煮 白菜の土佐和え
木	3 17 31	人参ペースト	野菜ペースト	味噌おでん 三色酢の物
金	4 18(弁)	野菜スープ (玉葱・人参)	野菜のつぶし煮	魚のトロトロ煮 ほうれん草サラダ・野菜スープ
土	5 19	野菜スープ (玉葱・人参)	野菜のやわらか煮	やわらかミートスパゲティ 野菜ジュース
月	7 21	野菜スープ (大根・人参)	豆腐と野菜のやわらか煮	のっぺい汁 和風サラダ
火	8 22	野菜スープ (大根・人参)	野菜のつぶし煮	魚の照り焼き・大根の味噌汁 小松菜のおかか和え
水	9(バ) 23	野菜スープ (玉葱・人参・じゃが芋)	野菜のやわらか煮	やわらか高野豆腐の煮物 わかめときゅうりの酢の物
木	10 24	野菜ペースト (玉葱・人参)	野菜のつぶし煮	鶏の照り焼き マカロニサラダ・野菜スープ
金	11 25	野菜スープ (玉葱・人参・じゃが芋)	野菜のやわらか煮	野菜のやわらか煮 りんごサラダ
土	12 26	人参スープ	野菜のつぶし煮	野菜のやわらか煮 すりりんご
お誕生会 12月15日		野菜スープ (玉葱・人参)	野菜のやわらか煮	米粉パン・スパゲティサラダ オニオンスープ・みかん缶

(誕) …誕生会

(弁) …お弁当の日

(バ) …バイキング