

2021年度 5月 給食(離乳食)予定献立表 旭丘保育園

(日)	(曜)	主食	汁物	おかず	フルーツ
6	木	お粥	みそ汁	豚挽肉とポトフ風煮	バナナ
7	金	"	みそ汁	鶏そぼろと野菜煮	ヨーグルト
10	月	"	みそ汁	豆腐の野菜あかけ	バナナ
11	火	"	みそ汁	しらすと野菜煮	カラマンダリン
12	水	"	みそ汁	豚そぼろと野菜煮	ヨーグルト
13	木	"	みそ汁	だし卵と野菜煮	オレンジ
14	金	"	みそ汁	野菜の鶏挽あかけ	河内晩柑
17	月	"	みそ汁	豆腐の野菜あかけ	バナナ
18	火	"	清汁	鶏団子の野菜あかけ	オレンジ
19	水	"	みそ汁	鮭と野菜煮	ヨーグルト
20	木	"	みそ汁	豚団子の野菜あかけ	バナナ
21	金	"	みそ汁	野菜の鶏挽あかけ	バナナ
24	月	"	みそ汁	豚そぼろと野菜煮	バナナ
25	火	"	みそ汁	鶏そぼろと野菜煮	ヨーグルト
26	水	"	清汁	鮭と野菜煮	バナナ
27	木	"	みそ汁	鶏挽肉とポトフ風煮	河内晩柑
28	金	"	みそ汁	だし卵と野菜煮	オレンジ
31	月	"	みそ汁	豚そぼろと野菜煮	バナナ

- ※メニューやフルーツは仕入れにより変更する場合があります
 大きさ・形態はその子に合わせます。(食べている食品で提供します)
 薄味に仕上げます(汁物も薄めます)
- ◀ 7~8ヶ月 ▶ だしや素材の味をいただきます
 - ◀ 9~11ヶ月 ▶ 味付けを少しします。お粥→軟飯になっていきます。

便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大事です。

一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化のいいものを与えましょう。肉類など脂肪を多く含むものや乳製品や柑橘類は控えましょう。

