



2022年度

7月 離乳食献立表

ハレルヤ保育園
072-868-5541

	月	火	水	木	金	土
離乳食	<p>☆中期食（7・8ヶ月ごろ）のポイント☆</p> <p>●保育園での提供量●</p> <p>(給食) 全粥 80g おかず 50g 汁物 60g</p> <p>(おやつ) 果物 60gぐらい 主食 70g</p> <p>●食事のポイント●</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日2回食のリズムをつけましょう。 いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしましょう。 おかゆはつぶさず、野菜は一口サイズに切ったものを舌でつぶせる固さにゆでてからみじん切りまたはさいの目切りにしてみましょう。 だし汁（こんぶ、かつお）を使って調理しましょう。素材の味に慣れ親しむ時期なので調味料の使用を控えましょう。 肉類は脂身の少ないものを選びましょう。 無糖のヨーグルト、塩分、脂肪の少ないチーズも使えます。 					
	午後食	<p>○材料の都合により、献立を変更することがあります。 ○ミルクは別に用意しています。</p>				
離乳食	4	5	6	7	8	9
離乳食	10	11	12	13	14	15
離乳食	16	17	18	19	20	21
離乳食	22	23	24	25	26	27
離乳食	28	29	30	31		