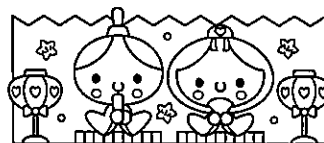


きゅうしょくだより ひよこくみ

第二ルンビニ園
令和3年
3月 1日

<今月の目標>

楽しく食事をいただきますよう。



本年度も残すところひと月となりました。
離乳期の子もたちは「食」の進み具合、意欲がまちまちです。
他の子どもと比較するのではなく、まず自分の子どもをよく知り、決して焦らず
進めることが偏食をつくらないといわれます。引き続き一緒にがんばりましょう。

日	曜	離乳食	初期食
1	月	おかゆ・白身の煮付け・小松菜の煮浸し みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
2	火	おかゆ・ささみのすり流し 豆腐と南瓜の旨煮・スープ・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
3	水	おかゆ・鯛のすり流し・豆腐と野菜の旨煮 すまし・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
4	木	中華丼・ジャコサラダ・スープ・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
5	金	おかゆ・ささみポテト団子 かぶのやわらか煮・みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
6	土	野菜うどん・さつま芋の甘煮・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 さつまマッシュ・フルーツ
8	月	おかゆ・高野豆腐の含め煮 切干のやわらか煮・みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
9	火	野菜うどん・パンプキンポテトサラダ フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 パンプキンマッシュ・フルーツ
10	水	おかゆ・煮魚・キャロットサラダ みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
11	木	おかゆ・しらす煮・野菜の納豆和え みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
12	金	おかゆ・麻婆豆腐・おひたし・みそ汁 フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
13	土	きりたんぽうどん・ヨーグルト・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
15	月	おかゆ・魚の味噌煮・野菜のおかか和え みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
16	火	おかゆ・蒸鮭・グリーンマッシュ・スープ フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
17	水	おかゆ・しらす入り豆腐団子・人参クラッセ みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
18	木	野菜うどん・野菜のトマト煮・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
19	金	おかゆ・白身の野菜あん 小松菜の煮浸し・みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
22	月	野菜うどん・春雨サラダ・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
23	火	おかゆ・ささみの野菜あん ほうれん草のおろし和え・みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
24	水	野菜うどん・フロッコリーマッシュ フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 フロッコリーマッシュ・フルーツ
25	木	おかゆ・レバーペースト・豆腐の煮物 みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
26	金	おかゆ・肉じゃが・和風サラダ・みそ汁 フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
27	土	野菜うどん・ボイル野菜・フルーツ	野菜うどんのトロトロ煮 野菜マッシュ・フルーツ
29	月	おかゆ・おからバーグ・野菜炒め みそ汁・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ
30	火	おかゆ・トマトシチュー・彩り野菜の煮物 フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 じゃが芋と野菜のトロトロ煮・フルーツ
31	水	五目雑炊・じゃが芋と人参のきんぴら スープ・フルーツ	十倍がゆ・みそ汁 豆腐と野菜のトロトロ煮・フルーツ