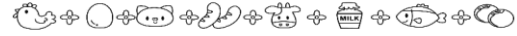


令和6年

5 月 献 立 表 ( 離 乳 初 期 )



西宮市 保育所事業課

Table with 15 columns (days 1日(水) to 20日(月)) and 4 rows (午前, 材料名, ミルク, 育児用). Each cell contains a list of ingredients for that day.

Table with 15 columns (days 21日(火) to 31日(金)) and 4 rows (午前, 材料名, ミルク, 育児用). Each cell contains a list of ingredients for that day.

◇離乳食の開始時期
生後5～6ヶ月頃が適当とされています。
◇離乳食開始時期の発達の目安
①首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる。
②スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
③食べ物に興味を示す、などです。
◇保育園でよく使う食材
※この時期は離乳食の舌触りや味に慣れさせることが主な目的です。
主にエネルギーとなるもの…米、うどん、じゃがいも
主に体をつくるものとなるもの…からすかだい、鮭、豆腐、しらす
主に体の調子を整えるもの
…にんじん、たまねぎ、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、白菜、しろな、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、りんご、バナナ、オレンジ、みかん
◇食材の使い方
ペースト状にしましょう。
最初はポターージュくらい、慣れてきたらジャムくらいのかたさにしましょう。
根菜…すりおろしたり、軟らかくしてつぶしたりしましょう。
葉物…葉先の軟らかい部分を小さく刻んで軟らかく煮ましょう。
果物…すりおろしたり、つぶして軟らかく煮るなどしましょう。
♪電子レンジで下ゆでしたり、圧力鍋を使うと時間短縮できます♪



\*献立表は前月末に、西宮市のホームページに掲載しています。
\*天候等により食材の一部が変更になる場合があります。
\*給食に使用している食材の産地については、西宮市のホームページ「公立保育所給食食材の産地情報」で確認できます。
↓西宮市HP↓

