



幼児食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

平成29年
※赤・黄・緑の食べ物のソールノカワは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1	ごはん 魚フライ(タルタルソース添え) かぼちゃの煮物 すまし汁 キャベツツナあえ ネーブル	さつま芋の蒸しパン ミルク	白身魚 卵 ツナ缶 わかめ	精白米 さつま芋	玉ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり たけのこ	15	麦ごはん 魚のコーン風味焼き しゃきしゃき炒め ネーブル 煮豆 とうがん汁	スイートポテト ミルク	白身魚 卵 豚肉 ちくわ わかめ	精白米 強化麦 さつま芋	コーン缶 こんにやく もやし ごぼう 人参 とうがん ねぎ ネーブル
2	じゃこ入り梅ごはん ポイルウィンナー トマトサラダ みそ汁 梨	はちや棒 バナナ ミルク	じゃこ ウィンナー 豆腐 わかめ	精白米	青しそ トマト レタス きゅうり とうがん ネギ 梨	16	レタスごはん ポイルウィンナー 温サラダ ゆし豆腐 ネーブル	亀の甲せんべい 梨 ミルク	鮭フレーク ウィンナー ゆし豆腐 あおさ	精白米	レタス コーン缶 トマト ブロッコリー ネーブル
4	Feごはん チキン照り焼き 人参シリシリー ネーブル 大豆サラダ そうめん汁	ぜんざい クラッカー ミルク	鶏肉 卵 大豆 ツナ缶 カルライナスは鉄分(Fe) 強化米です	精白米 カルライナス そうめん ツナ缶 人参 きゅうり ネギ ネーブル	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 人参 きゅうり ネギ ネーブル	19	もずくどんぶり ポテトサラダ 枝豆 みそ汁 ネーブル	ポッキー風 焼菓子 ミルク	豚ひき肉 油揚げ もずく	精白米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン 人参 きゅうり りんご レーズン 枝豆 ネーブル
5	おべんとうの日 ※ウーキの為家庭保育協力願います	星たべよ バナナ ジュース	旧盆(ウーキ)			20	Feごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ 中華スープ ネーブル	野菜チーズ マフィン ミルク	豚肉 厚揚げ しらす干し わかめ	精白米 カルライナス 春雨	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり チンゲン菜 長ネギ ネーブル
6	あわごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 スイカ スライストマト みそ汁	ちんぴん ミルク	豚肉 ひじき ちくわ 大豆 油揚げ わかめ	精白米 あわ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 こんにやく ニラ トマト なす スイカ	21	おべんとう会	ブラウニー りんごジュース			
7	ロールパン 魚のピザ焼き マカロニサラダ 豆乳シチュー ネーブル	しらすおにぎり チーズ ほうじ茶	白身魚 チーズ 鶏ささみ しらす干し	ロールパン マカロニ じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ しめじ パイン缶 人参 レーズン きゅうり	22	沖縄そば 焼きかぼちゃ ヨーグルトサラダ 枝豆	いなり寿司 スティックきゅうり ミルク	豚肉 かまぼこ チーズ 昆布	沖縄そば	かぼちゃ バナナ みかん缶 パイン缶 りんご レーズン 桃缶 枝豆
8	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あん パクチョイ炒め 春雨スープ ネーブル	ココア蒸しパン ミルク	豆腐 豚ひき肉 かまぼこ 豚肉	精白米 強化麦 春雨	長ネギ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ たけのこ 白菜 ネーブル	25	三色ごはん ひじきのフレンチあえ みそ汁 ネーブル	くずもち ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム 豆腐 わかめ	精白米	人参 小松菜 きゅうり コーン缶 大根 ねぎ ネーブル
9	へちまどんぶり スティックきゅうり みそ汁 バナナ	ふかし芋 ミルク	鶏ひき肉 納豆 油揚げ わかめ	精白米	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ きゅうり 大根 バナナ	26	胚芽ごはん レバーフライ 春雨の中華炒め ネーブル ゴマじゃが そうめん汁	紅かるかん ミルク	豚レバー 卵 豚肉	胚芽米 春雨 じゃが芋 そうめん	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげ ねぎ ネーブル
11	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 こんにやくのソテー ネーブル オクラ納豆 みそ汁	ベイクド チーズケーキ ミルク	鶏肉 豚肉 納豆 油揚げ わかめ	精白米	こんにやく 人参 コーン缶 小松菜 オクラ とうがん ネギ ネーブル	27	きのこごはん 魚の照り焼き ほうれん草ソテー みそ汁 バナナ	パースデー ケーキ ミルク	油揚げ ひじき ツナ缶 赤魚 ベーコン Pヨーグルト	精白米 さつま芋	えのきだけ 赤ピーマン しいたけ ねぎ ほうれん草 大根 バナナ
12	スパゲティミートソース 枝豆 マッシュポテト 白菜スープ 梨	ツナマヨおにぎり チーズ ほうじ茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン ツナ缶 チーズ	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン 枝豆 梨	28	Feごはん 豚の角煮風 もずくの酢物 野菜チャンプルー とうがん汁 梨	レモンラスク 固形ヨーグルト	豚肉 豆腐 ポーク缶 わかめ もずく	精白米 カルライナス	レタス キャベツ 人参 もやし コーン缶 ニラ とうがん 梨
13	胚芽ごはん すり身揚げ ゴーヤーチャンプルー もずくスープ ネーブル	きなこクッキー ミルク	魚すり身 卵 豆腐	胚芽米	赤ピーマン ニラ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ もずく	29	チキンカレー トマトサラダ わかめスープ ポイルウィンナー 梨	ジャムサンド (フランスパン) ミルク	鶏肉 わかめ ウィンナー	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト レタス きゅうり
14	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 ブロッコリー炒め フルーツサラダ みそ汁	揚げパン ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 かまぼこ わかめ	精白米 雑穀 麩	玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 キャベツ 人参 バナナ レーズン へちま	30	お招き会				



食育だより

平成29年9月号

(作成者) 栄養士 野原正子

まだまだ暑い沖縄、真夏並みの日差しがキラキラと照りつける日が続いています。水分をこまめにとりましょう。これからの季節は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、こどもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25~30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

★ キャロットサンド

<材料>

- 食パン 6枚
- 人参 100g
- ツナ缶 80g
- マヨネーズ 40g

- ※ 人参嫌いでも、知らずに食べてくれますよ。
- ※ アルミホイルに包んでオーブントースターであたためると“ホットサンド”で寒い季節にgood!

<作り方>

- ① 人参は生のまま、おろし金で細かくおろす。
- ② ツナ缶は油を切って、人参と混ぜマヨネーズであえる。人参は新鮮なら生のままあえてOK。小さいお子さんの場合はサッと湯通ししましょう。
- ③ 食パンに好みでサンドする。
- ④ 適宜カットする。(パンの耳はカットする。)

※ パンの耳は冷凍しておきましょう。後日、おやつなどに利用しましょう。

- (使用例)
- 軽くバターをぬって、オーブントースターでカリッと焼いて、シナモンシュガーをまぶしましょう。
 - 1cm角に切ってコロコロに焼いても楽しくつまめます。スープの浮き身にもいいですね。



*** ひとくちメモ ***
人参の皮や葉には栄養がたっぷり!

給食では、離乳食から幼児食と毎日のように人参を使っています。人参は皮や葉など、普段捨てられる部分に栄養がたっぷり入っています。しっかりと食べられるようになったら、なるべく丸ごと食べるように心がけるといいですね。特にβ-カロテンは皮のすぐ下に豊富に含まれているので、無農薬の人参が手に入ったら、皮ごと食べるか、皮はなるべく薄くむくようにしましょう。



★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

【平成29年】

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ 白身魚とかぼちゃのマッシュ キャベツのスープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 魚とかぼちゃの煮物 キャベツのスープ ネーブル	全がゆ さつまいもと人参の重ね煮 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 さつまいも 人参 豆腐 キャベツ りんご	全がゆ⇒軟飯 さつまいもと人参の重ね煮 豆腐のみそ汁 りんご
2土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 冬瓜のすり流し トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 冬瓜 トマト レタス 人参 ツナ缶 豆腐 りんご	おじや 豆腐のみそ汁 りんご	おじや 豆腐のみそ汁 りんご	全がゆ ひき割り納豆 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 ひき割り納豆 片くり粉 玉ねぎ クリームコーン缶 バナナ	全がゆ⇒軟飯 ひき割り納豆 かぼちゃスープ バナナ
4月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル	全がゆ 人参と鶏ささみの煮物 くたくたそうめん ネーブル	みどりがゆ⇒軟飯 人参と鶏ささみの煮物 そうめん汁 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 煮豆腐 野菜スープ りんご (主な材料) 米 豆腐 人参 じゃが芋 ブロッコリー クリームコーン缶 りんご	全がゆ⇒軟飯 煮豆腐 野菜スープ りんご
5火	<h2>おべんとうの日</h2>				
6水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚とポテトのマッシュ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー 玉ねぎ クリームコーン缶 ネーブル	全がゆ 白身魚のみどり煮 根菜のスープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 根菜のスープ ネーブル	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 きゅうり 鮭 バナナ	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁
7木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トマトペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト じゃが芋 白身魚 人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー わかめ スイカ	全がゆ 白身魚とトマトのスープ煮 すまし汁 スイカ	全がゆ⇒軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 すまし汁 スイカ	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 ツナ缶 人参 豆腐 鮭 りんご 粉寒天	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
8金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 白菜のスープ (昆布だし) (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 バクチョイ 大根 わかめ ネーブル	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	芋がゆ 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご (主な材料) 米 さつまいも 白身魚 バクチョイ 人参 じゃが芋 りんご	芋がゆ⇒軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご
9土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 大根 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 きゅうり 白身魚 人参 大根 りんご	全がゆ⇒軟飯 きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご
11月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 冬瓜 小松菜 鶏肉 オクラ わかめ ネーブル	菜がゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	おじや ひき割り納豆 人参スープ りんご (主な材料) 米 冬瓜 ツナ缶 オクラ ひき割り納豆 人参 玉ねぎ りんご	おじや ひき割り納豆 人参スープ りんご
12火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ バナナペースト 根菜スープ (主な材料) 米 バナナ じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 白菜 トマト缶 バナナ	全がゆ ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	全がゆ ポテトとつぶし枝豆 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 じゃが芋 人参 枝豆 そうめん キャベツ りんご	全がゆ⇒軟飯 ポテトとつぶし枝豆 そうめん汁 りんご
13水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 クリームコーン缶 ネーブル	全がゆ 白身魚と人参のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 白身魚と人参のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	バナナの蒸しパン 豆腐のみそ汁 (主な材料) ミックス粉(乳児用) バナナ 豆腐 人参 鮭	バナナの蒸しパン 豆腐のみそ汁
14木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 鮭 わかめ バナナ Pヨーグルト	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	おじや ブロッコリースープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ クリームコーン缶 ブロッコリー りんご	おじや ブロッコリースープ ゆるゆるりんごゼリー



【NO2】 離乳食こんだて (平成29年 9月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
15金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し とうがんと人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 冬瓜 あおさ	あおさがゆ 白身魚のクリーム煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	あおさがゆ⇒軟飯 白身魚のクリーム煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	みどりがゆ さつまいも茶巾しぼり 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 ブロッコリー さつまいも 人参 豆腐 りんご	みどりがゆ⇒軟飯 さつまいも茶巾しぼり 豆腐のみそ汁 りんご
16土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ さつまいもペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつまいも トマト 人参	おじや 豆腐のすまし汁 バナナ	おじや 豆腐のすまし汁 バナナ	煮そうめん みそ汁 りんご (主な材料) そうめん 人参 レタス ひき割り納豆 鮭 りんご	煮そうめん みそ汁 りんご
19火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 大根	人参がゆ 大根そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	人参がゆ⇒軟飯 大根そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 じゃが芋 人参 ブロッコリー 鮭 りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 りんご
20水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 大根 バナナ	しらすがゆ 鶏と人参の煮物 おろし大根のみそ汁 バナナ	しらすがゆ⇒軟飯 冬瓜そぼろ煮風 みそ汁 バナナ	おじや ひき割り納豆 ポテトスープ ネーブル (主な材料) 米 人参 大根 ツナ缶 チンゲン菜 ひき割り納豆 じゃが芋 ネーブル	おじや ひき割り納豆 ポテトスープ ネーブル
21木	<h2>おべんとう会</h2>				
22金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 かぼちゃ	菜がゆ かぼちゃミルク煮 すまし汁 バナナ	菜がゆ⇒軟飯 かぼちゃミルク煮 すまし汁 バナナ	みそおじや そうめん汁 りんご Pヨーグルト (主な材料) 米 人参 ツナ缶 しらす干し そうめん りんご	みそがゆ⇒軟飯 そうめん汁 りんご Pヨーグルト
25月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトペースト 人参ペースト トマトペースト (主な材料) 米 じゃが芋 人参 トマト	全がゆ 鶏と野菜のうま煮 トマトスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏と野菜のうま煮 トマトスープ りんご	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 レタス わかめ 鮭 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル
26火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ とろとろバナナ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 バナナ 人参 サラダ菜 ささみ 白菜 なす そうめん	菜がゆ 鶏ささみと野菜の煮物 くたくたそうめん汁 バナナ	レバーがゆ⇒軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 そうめん汁 バナナ	おじや ポテトスープ りんご (主な材料) 米 人参 玉ねぎ サラダ菜 ツナ缶 じゃが芋 ネーブル	おじや ポテトスープ りんご
27水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のみどり煮 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 きゅうり わかめ バナナ	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜の煮物 きゅうりおかか煮 みそ汁 バナナ	おじや 炒り豆腐 そうめん汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ そうめん りんご	おじや 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
28木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 絹ごし豆腐 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ とうがんとすり流し 梨	全がゆ 豆腐と野菜のだし煮 とうがんとすり流し 梨	全がゆ⇒軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんとすり流し 梨	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ ミルクゼリー (主な材料) 食パン 鶏肉 じゃが芋 人参 キャベツ ゼラチン ミルク	スティックトースト チキンスープ ミルクゼリー
29金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参りんごの重ね煮 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 ツナ缶 白身魚 大根 わかめ ネーブル	おじや 煮魚 みそ汁 ネーブル	おじや 煮魚 みそ汁 ネーブル	全がゆ 豆腐の二色あえ すまし汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 小松菜 人参 きゅうり りんご	全がゆ⇒軟飯 豆腐の二色あえ すまし汁 りんご
30土	<h2>お招き会</h2>				

Q: ベビーフードは味が濃いのでは? 大丈夫かな?

A: ベビーフードの塩分は「日本ベビーフード協議会」の自主規格によって、1歳未満は約0.5%以下、1歳以降は0.7%以下とされています。8か月頃までの製品はほとんど塩分がなく、9か月以降の製品はだし汁のほかに調味料を少し使用しています。味が濃いと感じるのは、ほとんどだし汁の味です。育児にちょっと疲れたとき、赤ちゃんの甘えで食事の準備に困ったときなど上手に利用しましょう。

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

