向山保育園

令和3年度

≫中期≫

1	火	おかゆ・五目ビーフン
2	水	おかゆ・すき焼き風煮物
3	木	おかゆ・彩りサラダ
4	金	おかゆ・肉じゃが
5	土	
6	日	
7	月	おかゆ・野菜のとろとろ煮
8	火	おかゆ・おでん風煮物
9	水	おかゆ・白身魚の煮物
10	木	おかゆ・ほうれん草のサラダ
11	金	おかゆ・春雨スープ
12	土	
13	日	
14	月	おかゆ・野菜の煮物
15	火	おかゆ・白菜のコールスロー
16	水	おかゆ・豆乳ポトフ
17	木	おかゆ・五目ビーフン
18	金	おかゆ・キャベツ畑のハンバーグ
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	おかゆ・チキンと小松菜の和え物
23	水	おかゆ・煮込みハンバーグ
24	木	おかゆ・コロコロ野菜のケチャップ煮
25	金	おかゆ・ビーフン炒め
26	土	
27	日	
28	月	おかゆ・ほうれん草の彩和え
29	火	おかゆ・豆腐ハンバーグ
30	水	おかゆ・白身魚のケチャップ煮
31	木	おかゆ・和風ハンバーグ

７～８か月頃の離乳食（中期）

●食材
食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。

●味
しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。

●形状
舌でつぶせる硬さ（豆腐の硬さ）にします。

●量
一日２回食。

●与え方
いすに座らせて、大人が食べさせます。

離乳食を与えるときは

赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は１さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいっしょに食事をするようすを見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。