

完了期食(12~18ヶ月頃)の献立表

2024年7月

かつしか風の子保育園

	1 29 月	2 16 30 火	3 17 31 水	4 18 木	5 七 金	6 19 土	7 20 日
午前	軟飯 いわしの磯香揚げ オクラの納豆和え 大根の味噌汁	軟飯 鶏肉と大豆の五目煮 キャベツとひじきのサラダ ツルツルスープ	コーンご飯 カレイの塩麹焼き 青菜ともやしのごま和え 揚げなすの味噌汁	軟飯 肉野菜チャンプル きゅうりとわかめの酢の物 ポテトスープ	七夕そーめん(うどん) 鮭ときのこのかき揚げ お星さまサラダ	冷やし五目うどん 鮭ときのこのかき揚げ コーンサラダ	ナポリタン(マカロニ) ポテトサラダ キャベツのスープ
午後	牛乳 じゃがもち オレンジ 野菜スープ	牛乳 パンプキンホットケーキ メロン 野菜スープ	牛乳 ぶどうパンのシュガーラスク スティック野菜 野菜スープ	牛乳 枝豆のスコーン すいか 野菜スープ	牛乳 お星さまゼリー バナナ 野菜スープ	牛乳 ぶどうゼリー バナナ 野菜スープ	牛乳 のりつくおにぎり オレンジ 野菜スープ
	8 22 月	9 23 火	10 24 水	11 25 木	12 26 金	13 27 土	14 28 日
午前	軟飯 鮭の醤油麹焼き 切干大根甘酢和え 南瓜の味噌汁	トマトの冷たいスパゲティ(マカロニ) 揚げじゃこサラダ 冬瓜のスープ	軟飯 あじの和風マリネ マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	夏野菜のドライカレー ゆでもろこし オクラのスープ	わかめご飯 なす入りハンバーグ 南瓜のサラダ コーンスープ	チキンカレーピラフ トマト スティックきゅうり 大根のスープ	
午後	牛乳 五目焼きビーフン バナナ 野菜スープ	牛乳 カレー味のお焼き メロン 野菜スープ	牛乳 ジャムサンド もも 野菜スープ	牛乳 豆腐とバナナのドーナツ すいか 野菜スープ	牛乳 五平餅 バナナ 野菜スープ	牛乳 セサミトースト オレンジ 野菜スープ	

完了期食になると離乳食の時より昼食時間が少し遅い時間(10時45分~リズムに合わせて)になります。普通の固さのご飯を食われるお子さんは軟飯ではなく玄米ご飯になります。

おうちでの朝ごはんが昼食時間までの活動時間のエネルギーとなります。手づかみで食われるスティック状に切ったトーストや小さめのおにぎりにヨーグルトや果物など、簡単なもので良いので少しでも食われると良いですね。

なお、朝登園時間が早く昼食の時間までお腹がたないお子さんには9時頃に午前のおやつ(間食)が出ます。朝のおやつは牛乳と、赤ちゃんせんべい・バナナ・ぶどうパンのいずれかを提供しています。

出来たら・・・

ミルク200ml = ごはん 子ども茶碗1杯
 ミルク200ml = 食パン 8枚切り1枚
 ミルク200ml = ヨーグルト無糖100g + バナナ 1本
 ごはん + 卵焼き 2切れ + 味噌汁
 食パン + コーンスープ + ヨーグルト

などなど、組み合わせられると良いですね