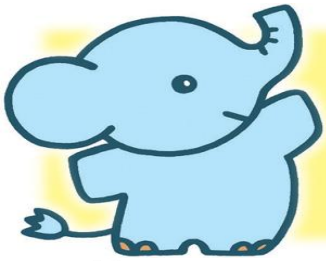


ぽかぽか便り

花山認定こども園
子育て支援事業
令和３年７月発行
☎886-0415

花山認定こども園の食事について

花山認定こども園で食べている離乳食、給食についてご紹介したいと思います。量や食材などご覧になって頂き、ご家庭での参考にしてもらえたらと思います。
今月は、離乳食の『初期食』『中期食』の紹介となっています。

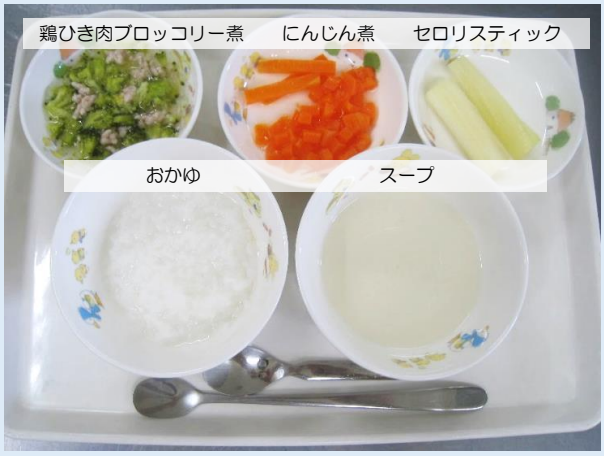
【初期食：６～７か月頃】

〇ペースト状
（軟らかく煮てつぶしたもの）
＜午前＞
主　食：４０ｇ位（子ども茶碗１/３…大さじ３弱）
スープ：３０ｇ位（子ども茶碗１/３…大さじ２）
副　菜：大さじ１
副　菜：大さじ１　野菜２種類を使用しています。
スティック野菜２本＝手づかみ食べ練習のため
※スティック野菜を口の中に入れている時は、噛みちぎっていないかを必ず確認しながら見守っています。噛みちぎれるようになったら、出すのをやめています。
＋食後のミルク：１２０～２００ｃｃ（哺乳瓶）
＜午後＞　ミルク：１２０～２００ｃｃ（哺乳瓶）

★スティック野菜
飲み込んでしまうと危険なのでセロリやゴボウ等噛みきれない野菜を湯通しして提供しています。

【中期食：８～９か月頃】

〇みじん切り状
（軟らかく煮てみじん切りの大きさにしたもの）
＜午前＞
主　食：６０ｇ位（子ども茶碗半分）
スープ：５０ｇ位（子ども茶碗半分）
主　菜：大さじ２　肉・魚・大豆製品（たんぱく質）と野菜
副　菜：小さじ２　野菜（刻まず、スティック状にした手づかみ用も少し出しています。）
スティック野菜２本（初期食と同様の注意点があります）
＋食後のミルク：１４０～２００ｃｃ（哺乳瓶）
＜午後＞　ミルク：１４０～２００ｃｃ（哺乳瓶）



◎離乳食は、子どもの成長に個人差があるため、個別対応をしています。