

離乳食献立

令和4年度 11月

井堀保育園

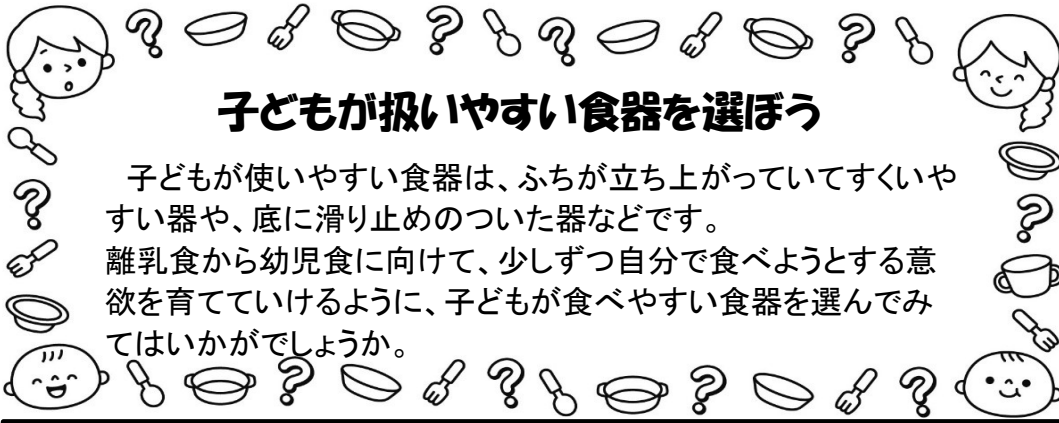
日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
1	14	5分がゆ 鮭と野菜のすり流し 野菜スープ	全がゆ 鮭と野菜のクリーム煮 ゆで野菜サラダ	ミルク 野菜がゆ
2	22	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
4	17	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ ひじきと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 黄粉がゆ
5	19	5分がゆ 煮込みうどん つぶしバナナ	全がゆ 煮込みうどん バナナ	ミルク 野菜がゆ
7	21	5分がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 鶏団子と野菜の煮物 豆乳スープ	ミルク 野菜がゆ
8	30	5分がゆ 野菜の煮物 つぶしバナナ	全がゆ 豆乳クリームシチュー 刻みフルーツ	ミルク 米粉蒸しパン
9	25	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
10	29	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
11	24	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 中華スープ	ミルク 野菜がゆ
12	26	5分がゆ 煮込み麺 野菜スープ	全がゆ 煮込み麺 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
15	28	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
18	金	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ レバーと野菜の煮物 キャベツのスープ	ミルク 野菜がゆ
誕生会 16	水	5分がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁 みかん	ミルク 野菜がゆ

簡単離乳食（冷凍保存編）

離乳食は、まとめて作って冷凍しておく、手間が省け、離乳食作りが簡単になります。必要な分だけ、解凍すればいいので、無駄になりません。

- 【ポイント】
- ・よく冷やしてから冷凍する
 - ・空気をしっかり抜く
 - ・1週間を目安に使い切る
 - ・必ず再加熱して利用する





子どもが扱いやすい食器を選ぼう

子どもが使いやすい食器は、ふちが立ち上がっていてすくいやすい器や、底に滑り止めのついた器などです。

離乳食から幼児食に向けて、少しずつ自分で食べようとする意欲を育てていけるように、子どもが食べやすい食器を選んでみてはいかがでしょうか。

卒乳のタイミング

離乳食の完了が近づいて、一日の栄養が食事とおやつで摂れるようになると、補充の母乳・ミルクを飲まなくても満足するようになります。母乳の場合は甘えて飲むことがあるので、食事に影響しない程度ならばしばらく飲ませてかまいません。

離乳食をあまり食べないからと、母乳やミルクに頼らないで、食事から食べることの楽しさを伝えていきましょう。

手づかみ食べについて

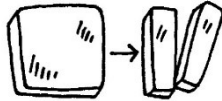
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cm
くらいに切る



トーストをスティック状に切る



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

