

離乳食献立

令和5年度 2月

井堀保育園

日・曜	昼食		おやつ	
	初期	中期・後期		
1 木	20 火	5分がゆ 野菜の煮物 和風だし	全がゆ すき焼き風煮 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
2 金		5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ いわし団子と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
3 土	17 土	5分がゆ 煮込み麺 野菜スープ	全がゆ あんかけうどん 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
5 月	19 月	5分がゆ ツナと野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 豆乳クリームシチュー ほうれん草のサラダ	ミルク 野菜がゆ
6 火		5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 鶏レバーと根菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
7 水	16 金	5分がゆ 野菜の煮物 和風だし	全がゆ 凍豆腐と野菜のそぼろ煮 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
8 木	22 木	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ 白身魚と根菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
9 金	26 月	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 コーンスープ	ミルク りんご
10 土	24 土	5分がゆ 煮込み麺 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
13 火	27 火	5分がゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 和風だし	全がゆ 豆腐と野菜の吉野煮 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
14 水	28 水	5分がゆ 野菜のやわらか煮 おろし胡瓜	全がゆ ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ	ミルク 豆乳蒸しパン
15 木	29 木	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 肉団子と野菜の煮物 オニオンスープ	ミルク 野菜がゆ
誕生会 21 水		5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁 つぶしバナナ	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁 バナナ	ミルク ゼリー

「噛む力」を育てよう！

離乳食は赤ちゃんの生涯の噛む力を育てる大事な時期です。
 食材を小さく刻みすぎたり、柔らかすぎたりしていませんか？
 また、赤ちゃんの口の中身が無くなる前に、次の食べ物を口の
 前に差し出していませんか？これらは幼児食にあがった時に、
 良く噛まずに丸のみしてしまう原因になります。
 しっかりモグモグ、カミカミ出来ているかを観察しながら、形状や
 硬さを段々大きく、歯ごたえのある食べ物にしていきましょう。

