

離乳食献立

令和6年度 2月

井堀保育園

日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
1	15	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 刻みバナナ	ミルク 野菜がゆ
3	月	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
4	17	5分がゆ 野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 野菜のそぼろ煮 人参つや煮 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
5	19	5分がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 和風だし	全がゆ 肉じゃが みそ汁	ミルク 野菜がゆ
6	18	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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 野菜がゆ
7	金	5分がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
8	22	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
10	20	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 黄粉がゆ
12	28	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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
13	25	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮込み 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜のシチュー ゆで野菜サラダ	ミルク 野菜がゆ
14	27	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
26	水	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
誕生会 21 金		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、柔らかくしすぎていませんか？
 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。

