

離乳食献立

令和7年度 2月

井堀保育園

日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
2月	16月	5分がゆ 野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ クリームシチュー ゆで野菜サラダ	ミルク 野菜がゆ
3火		5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ いわしハンバーグ みそ汁	ミルク 野菜がゆ
4水		5分がゆ 野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 野菜のそぼろ煮 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
5木	19木	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
6金	20金	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土	21土	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
9月	24火	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜のそぼろ煮 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
10火	25水	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 野菜スープ	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 コーンスープ	ミルク 黄粉がゆ
12木	26木	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金	27金	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮込み 野菜スープ	全がゆ ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ	ミルク 野菜がゆ
14土	28土	5分がゆ 野菜のやわらか煮 おろし胡瓜	全がゆ 煮込み麺 豆乳スープ	ミルク 豆乳蒸しパン
18水		5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮込み みそ汁	ミルク 野菜がゆ
誕生会 17火		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、柔らかくしすぎたりしていませんか？
また、赤ちゃんの口の中の食べ物が無くなる前に、次の食べ物を口の前に差し出していないですか？これらは幼児食にあがった時に、よ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。

