



2月の離乳食献立表

さくら保育園

園長印

離乳食だより



離乳期の食育

● 家族の食事を見直し、望ましい、食生活のきっかけづくり

離乳がすすみ、家族の食事から取り分けたものを離乳食にすることも増えてきます。

● 人見知りは発達の証し

10ヶ月頃には、人見知りが激しくなるお子さんも多くなります。これは特定の親しい大人とそうでない大人を識別できるようになったことの証しでもあります。親しい大人に積極的に関わりを持つと子どもの気持ちを大切に受け入れ、応答することが情緒の安定にとって重要になります。親しい大人との安定した関わりの中で、子どもは食の満足感と他者への共感を体験していきます。

● 食卓は楽しい雰囲気

食欲は本能のひとつであり、食事はそれを満足させる心地よいことです。ゆとりをもってお子さんに接することができれば「食事は楽しい」という体験が育まれ、自然と自ら食に興味や関心を持つようになります。

日	曜	主食	副食(中期)7~8ヶ月ごろ モグモグ期/舌でつぶせるかたさ		副食(後期)9~11ヶ月ごろ カミカミ期/歯茎でつぶせるかたさ	
1	金	おかゆ	鶏肉のスープ煮	つぶしバナナ	鶏肉のスープ煮	バナナ
4	月	おかゆ	麩と野菜のくず煮	煮りんご	麩と野菜のくず煮	煮りんご
5	火	おかゆ	豆腐のスープ煮	つぶしバナナ	豆腐のスープ煮	バナナ
6	水	おかゆ	麩のくず煮	野菜スープ	麩のくず煮	野菜スープ
7	木	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	みそスープ	鶏肉のそぼろ煮	みそスープ
8	金	おかゆ	白身魚のあけぼの煮	煮びたし	白身魚のあけぼの煮	煮びたし
12	火	おかゆ	豆腐のみそ煮	野菜スープ	豆腐のみそ煮	野菜スープ
13	水	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	野菜スープ	鶏肉の肉じゃが	野菜スープ
14	木	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	みそスープ	鶏肉のそぼろ煮	みそスープ
15	金	おかゆ	白身魚のくず煮	みそスープ	白身魚のくず煮	みそスープ
18	月	おかゆ	鶏肉のトマト煮	さつまいもの煮物	鶏肉のトマト煮	さつまいもの煮物
19	火	おかゆ	豆腐のみそ煮	野菜スープ	豆腐のみそ煮	野菜スープ
20	水	おかゆ	白身魚のくず煮	みそスープ	白身魚のくず煮	みそスープ
21	木	おかゆ	鶏肉のスープ煮	煮りんご	鶏肉のスープ煮	煮りんご
22	金	おかゆ	白身魚のみそ煮	けんちんスープ	白身魚のみそ煮	けんちんスープ
25	月	おかゆ	豆腐のみそ煮	煮びたし	豆腐のみそ煮	煮びたし
26	火	おかゆ	鶏肉のくず煮	野菜スープ	鶏肉のくず煮	野菜スープ
27	水	おかゆ	大根のそぼろ煮	つぶしバナナ	大根のそぼろ煮	バナナ
28	木	おかゆ	鶏肉のトマト煮	野菜スープ	鶏肉のトマト煮	野菜スープ

※仕入れ状況によりメニューが変わることがあります。ご了承下さい。