



3月の離乳食献立

さくら保育園

園長印

離乳食だより



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	麩と野菜のくず煮	すまし汁	麩と野菜のくず煮	すまし汁
4	月	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ
5	火	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
6	水	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ
7	木	おかゆ	鶏肉のくず煮	みそスープ	鶏肉のくず煮	みそスープ
8	金	おかゆ	白身魚のみそ煮	野菜スープ	白身魚のみそ煮	野菜スープ
11	月	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	ほうれん草のスープ	鶏肉の肉じゃが	ほうれん草のスープ
12	火	おかゆ	鶏肉のスープ煮	かぼちゃの煮物	鶏肉のスープ煮	かぼちゃの煮物
13	水	めん	くたくたうどん	野菜の煮物	くたくたうどん	野菜の煮物
14	木	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	バナナ	鶏肉のそぼろ煮	バナナ
15	金	おかゆ	白身魚の野菜あんかけ	みそスープ	白身魚の野菜あんかけ	みそスープ
18	月	おかゆ	大根のそぼろあんかけ	ほうれん草の煮びたし	大根のそぼろあんかけ	ほうれん草の煮びたし
19	火	おかゆ	鶏肉のトマト煮	チンゲン菜のスープ	鶏肉のトマト煮	チンゲン菜のスープ
20	水	おかゆ	麩のくず煮	野菜スープ	麩のくず煮	野菜スープ
22	金	おかゆ	大根のそぼろあんかけ	キャベツの煮びたし	大根のそぼろあんかけ	キャベツの煮びたし
25	月	おかゆ	豆腐のくず煮	チンゲン菜のスープ	豆腐のくず煮	チンゲン菜のスープ
26	火	おかゆ	白身魚のくず煮	野菜スープ	白身魚のくず煮	野菜スープ
27	水	おかゆ	白身魚のスープ煮	白菜の煮びたし	白身魚のスープ煮	白菜の煮びたし
28	木	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
29	金	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	バナナ	鶏肉の肉じゃが	バナナ

離乳のすすめ方

- ◆ 開始後ほぼ1ヶ月は、離乳食は1日1回。母乳または育児用のミルクはお子さんがほしがるとまに与えましょう。この時期は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主な目的です。
- ◆ 開始して1ヶ月を過ぎた頃から、離乳食は1日2回にしていきます。母乳または育児用ミルクは離乳食の後にそれぞれ与え、プラスして母乳はお子さんがほしがるとまに、育児用ミルクは1日に3回程度与えましょう。
- ◆ 生後9ヶ月頃から離乳食は1日3回。食欲に応じて、離乳食の量を増やし、離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与えます。プラスして母乳はお子さんがほしがるとまに、育児用ミルクは1日に2回程度与えましょう。この時期には鉄の不足に注意が必要です。

※仕入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。