



1月の離乳食献立 さくら保育園

園長印



離乳食だより



本年もよろしく
お願い致します

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	
4	木	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ
5	金	おかゆ	白身魚のトマト煮	煮物	白身魚のトマト煮	煮物
9	火	おかゆ	鶏肉のみそ煮	煮りんご	鶏肉のみそ煮	煮りんご
10	水	おかゆ	白身魚のくず煮	つぶしバナナ	白身魚のくず煮	つぶしバナナ
11	木	おかゆ	鶏肉のトマト煮	煮物	鶏肉のトマト煮	煮物
12	金	おかゆ	白身魚のそぼろ煮	煮物	白身魚のそぼろ煮	煮物
15	月	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
16	火	おかゆ	肉じゃが	つぶしバナナ	肉じゃが	つぶしバナナ
17	水	おかゆ	白身魚のトマト煮	煮びたし	白身魚のトマト煮	煮びたし
18	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
19	金	おかゆ	白身魚のみそ煮	煮びたし	白身魚のみそ煮	煮びたし
22	月	おかゆ	鶏肉のくず煮	みそけんちん汁	鶏肉のくず煮	みそけんちん汁
23	火	おかゆ	白身魚のトマト煮	野菜スープ	白身魚のトマト煮	野菜スープ
24	水	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
25	木	おかゆ	肉じゃが	みそスープ	肉じゃが	みそスープ
26	金	おかゆ	白身魚みそ煮	野菜スープ	白身魚みそ煮	野菜スープ
29	月	おかゆ	鶏肉のトマト煮	煮りんご	鶏肉のトマト煮	煮りんご
30	火	おかゆ	白身魚のそぼろ煮	つぶしバナナ	白身魚のそぼろ煮	つぶしバナナ
31	水	おかゆ	鶏肉と野菜のくず煮	煮物	鶏肉と野菜のくず煮	煮物

※仕入れ状況に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。

ベビーフードを利用する時のポイント

年末年始はおでかけする機会が多くなる季節ですね。
ポイントを知って上手に活用しましょう☆

- ◆ 子どもの月齢やかたさの合ったものを選び、与える前には一口食べて確認を。
- ◆ 用途に合わせて上手に選択を。
- ◆ そのまま主食やおかずとして食べさせられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたものなど、用途に合わせて選びましょう。
- ◆ 料理名や原材料が偏らないようにする。
- ◆ 離乳食がすすみ、2回食になったら、ごはんや麺類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」がそろった食事内容にする。