



月の離乳食献立

さくら保育園

園長印

離乳食だよ!



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	
3	月	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	煮びたし	鶏肉の肉じゃが	煮びたし
4	火	おかゆ	豆腐のみそ煮	みそスープ	豆腐のみそ煮	みそスープ
5	水	おかゆ	白身魚と さつまいもの煮物	野菜スープ	白身魚と さつまいもの煮物	野菜スープ
6	木	おかゆ	鶏のそぼろ煮	煮びたし	鶏のそぼろ煮	煮びたし
7	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
10	月	おかゆ	白身魚のトマト煮	煮物	白身魚のトマト煮	煮物
11	火	おかゆ	大根の煮物	つぶしバナナ	大根の煮物	つぶしバナナ
12	水	おかゆ	白身魚野菜あんかけ	みそスープ	白身魚野菜あんかけ	みそスープ
13	木	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	煮びたし	鶏肉の肉じゃが	煮びたし
14	金	おかゆ	豆腐のくず煮	みそスープ	豆腐のくず煮	みそスープ
18	火	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	水	おかゆ	白身魚のスープ煮	煮物	白身魚のスープ煮	煮物
20	木	おかゆ	麩のくず煮	野菜スープ	麩のくず煮	野菜スープ
21	金	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
25	火	おかゆ	豆腐のみそ煮	みそスープ	豆腐のみそ煮	みそスープ
26	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
27	木	おかゆ	鶏肉の野菜あんかけ	野菜スープ	鶏肉の野菜あんかけ	野菜スープ
28	金	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

**離乳食はうす味で
素材の味を
活かしておいしく!**

お子さんは生まれた直後から、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の基本5味を区別する能力を持っていて、甘味やうま味は本能的に好まれる味と言われています。

離乳食には、新鮮な食材を使用し、素材の持つ本来の味で味覚を育てていきましょう。だし汁などを使用し、砂糖や食塩、しょうゆなどの調味料はできるだけ控えましょう。

※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。