



# 月の離乳食献立

# さくら保育園

園長印

小井

## 離乳食だより



乳幼児は大人と比べ、細菌に対する抵抗力が弱いです。離乳食は水分を多く含んでいます。また、薄味であり、つぶす、刻むなどの調理工程が多いことから、細菌に汚染されやすいと言えます。

### 衛生面のポイント

#### ①清潔に調理する

- よく手を洗う
- 生ものを取り扱った調理器具は煮沸消毒する。

#### ②よく加熱する

- 食品の中心温度が85℃以上になるよう十分加熱
- 手際よく調理して細菌の繁殖を防ぐ。

#### ③食べ残しは与えない

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	みそスープ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ
4	火	おかゆ	麩と野菜のくず煮	みそスープ	麩と野菜のくず煮	みそスープ
5	水	おかゆ	野菜のみそ煮	つぶしバナナ	野菜のみそ煮	つぶしバナナ
6	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
7	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
10	月	おかゆ	鶏と野菜の煮物	トマトスープ	鶏と野菜の煮物	トマトスープ
11	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
12	水	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
13	木	おかゆ	麩と野菜のくず煮	かぼちゃの煮物	麩と野菜のくず煮	かぼちゃの煮物
14	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
17	月	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	火	おかゆ	豆腐のみそ煮	つぶしバナナ	豆腐のみそ煮	つぶしバナナ
19	水	うどん	うどんくたくた煮	小松菜の煮びたし	うどんくたくた煮	小松菜の煮びたし
20	木	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
21	金	おかゆ	白身魚の煮魚	チンゲン菜のスープ	白身魚の煮魚	チンゲン菜のスープ
24	月	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
25	火	おかゆ	豆腐のくず煮	つぶしバナナ	豆腐のくず煮	つぶしバナナ
26	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
27	木	おかゆ	鶏肉のトマト煮	みそスープ	鶏肉のトマト煮	みそスープ
28	金	おかゆ	かぼちゃの鶏そぼろ煮	野菜スープ	かぼちゃの鶏そぼろ煮	野菜スープ

※仕入れ状況によりメニューの変更がありますのでご了承ください。