



# 月の離乳食献立

# さくら保育園

園長印



## 離乳食だより



### 離乳食はうす味で 素材の味を 活かしておいしく!

お子さんは産まれた直後から、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。



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	
2	月	おかゆ	豆腐のみそ煮	ほうれん草の煮浸し	豆腐のみそ煮	ほうれん草の煮浸し
3	火	おかゆ	鶏ひき肉のだし煮	つぶしバナナ	鶏ひき肉のだし煮	バナナ
4	水	おかゆ	白身魚のみそ物	けんちんスープ	白身魚のみそ煮	けんちんスープ
5	木	おかゆ	麩のみそ煮	野菜スープ	麩のみそ煮	野菜スープ
6	金	おかゆ	白身魚の煮物	小松菜のスープ	白身魚の煮物	小松菜のスープ
9	月	おかゆ	鶏ひき肉の煮物	キャベツの煮びたし	鶏ひき肉の煮物	キャベツの煮びたし
10	火	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
11	水	おかゆ	白身魚のくず煮	トマトスープ	白身魚のくず煮	トマトスープ
12	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
13	金	おかゆ	白身魚の煮物	野菜スープ	白身魚の煮物	野菜スープ
17	火	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
18	水	おかゆ	白身魚野菜の煮びたし	みそスープ	白身魚野菜の煮びたし	みそスープ
19	木	おかゆ	鶏のそぼろ煮	みそスープ	鶏のそぼろ煮	みそスープ
20	金	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
24	火	おかゆ	鶏とさつま芋煮	小松菜のスープ	鶏とさつま芋煮	小松菜のスープ
25	水	おかゆ	白身魚のくず煮	キャベツの煮浸し	白身魚のくず煮	キャベツの煮浸し
26	木	おかゆ	じゃがいもの そぼろあんかけ	みそスープ	じゃがいもの そぼろあんかけ	みそスープ
27	金	おかゆ	白身魚のトマト煮	じゃがいもの煮物	白身魚のトマト煮	じゃがいもの煮物
30	月	おかゆ	豆腐のくず煮	ブロッコリーの煮浸し	豆腐のくず煮	ブロッコリーの煮浸し

※ 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。