



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ままに与えましょう。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ままに、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ままに、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。

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	鶏肉のトマト煮	野菜スープ	鶏肉のトマト煮	野菜スープ
3	火	おかゆ	白身魚のみそ煮	つぶしバナナ	白身魚のみそ煮	つぶしバナナ
4	水	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
5	木	そうめん	くたくたそうめん	じゃがいものそぼろあんかけ	くたくたそうめん	じゃがいものそぼろあんかけ
6	金	おかゆ	鶏肉の煮物	みそスープ	鶏肉の煮物	みそスープ
9	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
10	火	おかゆ	白身魚のくず煮	煮物	白身魚のくず煮	煮物
11	水	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
12	木	おかゆ	豆腐のみそ煮	煮びたし	豆腐のみそ煮	煮びたし
13	金	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
17	火	おかゆ	鶏肉のみそ煮	つぶしバナナ	鶏肉のみそ煮	つぶしバナナ
18	水	おかゆ	白身魚のスープ煮	煮物	白身魚のスープ煮	煮物
19	木	おかゆ	鶏肉のくず煮	煮びたし	鶏肉のくず煮	煮びたし
20	金	おかゆ	白身魚のみそ煮	煮物	白身魚のみそ煮	煮物
23	月	おかゆ	豆腐のくず煮	煮びたし	豆腐のくず煮	煮びたし
24	火	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
25	水	おかゆ	鶏肉のトマト煮	野菜スープ	鶏肉のトマト煮	野菜スープ
26	木	おかゆ	白身魚のそぼろ煮	煮物	白身魚のそぼろ煮	煮物
27	金	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
30	月	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	つぶしバナナ	鶏肉の肉じゃが	つぶしバナナ
31	火	おかゆ	白身魚のスープ煮	野菜スープ	白身魚のスープ煮	野菜スープ

※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。

