



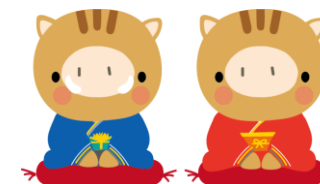
# 1月の離乳食献立表

# 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



年末年始はおでかけする機会が多くなる季節ですね。上手に活用しましょう☆

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	
4	金	おかゆ	麩のくず煮	みそスープ	麩のくず煮	みそスープ
7	月	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
8	火	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
9	水	おかゆ	麩のくず煮	つぶしバナナ	麩のくず煮	バナナ
10	木	おかゆ	豆腐のみそ煮	野菜スープ	豆腐のみそ煮	野菜スープ
11	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
15	火	おかゆ	みそけんちん煮	煮びたし	みそけんちん煮	煮びたし
16	水	うどん	くたくたうどん	みそスープ	くたくたうどん	みそスープ
17	木	おかゆ	鶏肉のくず煮	煮りんご	鶏肉のくず煮	煮りんご
18	金	おかゆ	豆腐のみそ煮	煮びたし	豆腐のみそ煮	煮びたし
21	月	おかゆ	鶏肉のみそ煮	煮りんご	鶏肉のみそ煮	煮りんご
22	火	おかゆ	麩のスープ煮	かぼちゃの煮物	麩のスープ煮	かぼちゃの煮物
23	水	おかゆ	豆腐のみそ煮	つぶしバナナ	豆腐のみそ煮	バナナ
24	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
25	金	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
28	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
29	火	おかゆ	白身魚のスープ煮	さつまいもの煮物	白身魚のスープ煮	さつまいもの煮物
30	水	おかゆ	麩のくず煮	里芋のみそ煮	麩のくず煮	里芋のみそ煮
31	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

### \* ベビーフードを利用する時のポイント \*

◆ 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

◆ 開封後の保存には注意する。食べ残しや作り置きは与えない。

※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。