



献立表(離乳食)



令和5年度 2月

日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	木	お粥 赤魚の煮つけ すりおろしきゅうり 大根汁	赤魚 玉ねぎ きゅうり トマト 大根 椎茸	おかし	おかし	○
2	金	お粥 たらにあんかけ 温野菜 お吸い物 トマト	たら 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー トマト 大根 人参	おかし	おかし	□
3	土	お粥 ホキ煮つけ 具沢山スープ フルーツ	ホキ じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	△
4	日	休 日				
5	月	お粥 ほっけの煮つけ キャベツのサラダ 豆腐汁	ほっけ キャベツ 人参 きゅうり トマト 豆腐 椎茸	おかし	おかし	○
6	火	お粥 カレイのもやしあんかけ 具沢山味噌汁	カレイ もやし 人参 トマト 白菜 椎茸 高野豆腐	おかし	おかし	□
7	水	お粥 鮭のしっとり煮 トマトときゅうりのサラダ お吸い物	鮭 じゃが芋 人参 きゅうり トマト 豆腐	おかし	フルーツヨーグルト	△
8	木	お粥 赤魚の煮つけ レンコンのやわらか煮 豆腐汁	赤魚 レンコン レタス きゅうり トマト 豆腐	おかし	焼きいも	○
9	金	たらと白菜のあんかけうどん	たら うどん麺 白菜 ほうれんそう 玉ねぎ	おかし	おかし	□
10	土	お粥 ホキ煮つけ 具だくさんスープ フルーツ	ホキ じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	△
11	日	建国記念日				
12	月	振替休日				
13	火	お粥 ほっけの煮つけ マカロニサラダ 菜っ葉汁	ホッケ マカロニ 人参 きゅうり トマト 菜っ葉	おかし	おかし	○
14	水	お粥 カレイの煮つけ 温野菜 お吸い物	カレイ レタス きゅうり トマト 豆腐	おかし	おかし	□
15	木	お粥 鮭の豆腐あんかけ わかめスープ	鮭 豆腐 椎茸 春雨 人参 トマト	おかし	フルーツ	△
16	金	赤魚とキャベツのうどん	赤魚 うどん麺 キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸	おかし	おかし	○
17	土	お粥 タラの煮つけ 具沢山スープ フルーツ	ほっけ じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	□
18	日	休 日				
19	月	お粥 ホッケの煮つけ ひじき煮 納豆汁	ほっけ ほうれん草 ひじき 人参 トマト 納豆 豆腐	おかし	ヨーグルト	△
20	火	お粥 ほきの煮つけ 温野菜 お吸い物	ホキ レタス きゅうり トマト 三つ葉 銀たら 麩	おかし	おかし	○
21	水	お粥 かれいとじゃが芋の煮つけ お吸い物	カレイ じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト 豆腐	おかし	おかし	□
22	木	お粥 鮭と大根の煮つけ おろしきゅうり もやし汁	鮭 大根 人参 きゅうり トマト もやし 豆腐	おかし	おかし	△
23	金	天皇誕生日				
24	土	お粥 たら煮つけ 具沢山スープ	たら 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	○
25	日	休 日				
26	月	お粥 カレイの煮つけ ひじき煮 白菜汁	カレイ ひじき 人参 高野豆腐 トマト 白菜 椎茸	おかし	おかし	□
27	火	お粥 ほっけの煮つけ ほうれん草の胡麻和え かぼちゃ汁	ホッケ ほうれん草 トマト かぼちゃ	おかし	おかし	△
28	水	お粥 ホキとキャベツの煮つけ お吸い物	ホキ キャベツ きゅうり トマト 豆腐	おかし	フルーツヨーグルト	○
29	木	お粥 さけのしっとり煮 きゅうりともやしの和え物 豆腐汁	鮭 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 トマト 豆腐	おかし	おかし	□

～離乳食のすすめ方～

赤ちゃんは初めて母乳やミルク以外と出会い、離乳食によって味・香り・形・舌触り・手触りを感じながら、食べることへの興味や意欲を育んでいく力を身に付けていきます。上手に咀嚼するコツを自ら学んでいくためには、ひとりひとりに合った進め方をする必要があります。本などで書いてある進め方はあくまで目安です。月年齢的には進んでもよい時期でも、きちんと舌と顎を使って上手につぶせているか、丸のみはしていないかなどを確認しながら、焦らずゆっくりとした気持ちで進めていきましょう。



○湯ざまし △ジュース □ お茶