



献立表(離乳食)



日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	金	お粥、焼鮭 温野菜サラダ お吸い物	鮭 レタス きゅうり トマト 三つ葉 花麩	おかし	ゼリー	○
2	土	お粥、タラの煮つけ 具たくさんスープ フルーツ	タラ じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	△
3	日	休日				
4	月	お粥、赤魚煮 温野菜 トマト 豆腐汁	赤魚 レタス きゅうり トマト 豆腐 椎茸	おかし	焼きいも	□
5	火	お粥、ほっけの挽肉あん トマト きゅうり もやし汁	ほっけ ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり もやし 椎茸 豆腐	おかし	おかし	○
6	水	お粥、ホキ煮つけ マカロニサラダ トマト お吸い物	ほき マカロニ きゅうり 人参 トマト 豆腐	おかし	フルーツ	△
7	木	お粥、カレイ煮つけ キャベツ煮びたし トマト 菜っ葉汁	カレイ キャベツ きゅうり 人参 トマト 菜っ葉	おかし	おかし	□
8	金	タラと玉ねぎと椎茸の煮込みうどん	タラ 玉ねぎ 椎茸 うどん	おかし	おかし	○
9	土	お粥、サケと野菜煮 具沢山スープ フルーツ	鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	△
10	日	卒園式				
11	月	お粥、赤魚の煮つけ 人参甘煮 トマト かぼちゃ汁	赤魚 人参 きゅうり トマト かぼちゃ	おかし	おかし	□
12	火	お粥、ホッケ照り焼き 切干大根 トマト 納豆汁	ほっけ 切干大根 人参 トマト 納豆 豆腐	おかし	ヨーグルト	○
13	水	お粥、ホキ煮 温野菜サラダ トマト スープ	ほき レタス きゅうり トマト	おかし	フルーツ	△
14	木	お粥、カレイと玉ねぎの煮つけ 温野菜 トマト 大根汁	カレイ 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 大根 椎茸	おかし	おかし	□
15	金	タラと野菜の煮込みうどん	たら 玉ねぎ 人参 さつま芋 うどん	おかし	おかし	○
16	土	お粥、焼鮭 具沢山スープ フルーツ	鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	△
17	日	休日				
18	月	納豆粥 赤魚煮 ひじきとほうれん草煮 トマト ミンスープ	納豆 赤魚 ひじき ほうれん草 人参 トマト	おかし	おかし	□
19	火	お粥、焼き鮭 きゅうりのお浸し トマト 豚汁刻み	鮭 きゅうり トマト 白菜 人参 椎茸 玉ねぎ しめじ 高野豆腐	おかし	おかし	○
20	水	春分の日				
21	木	お粥、ホッケのひき肉あん 春雨柔か煮 トマト 豆腐汁	ほっけ ひき肉 春雨 人参 きゅうり トマト 豆腐	おかし	おかし	△
22	金	ホキと野菜の煮込みうどん	ホキ キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 うどん	おかし	おかし	□
23	土	お粥、タラの煮つけ 具たくさんスープ フルーツ	タラ じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	○
24	日	休日				
25	月	お粥、カレイと大根の煮つけ トマト 豆腐汁	カレイ 大根 人参 トマト 豆腐	おかし	おかし	△
26	火	お粥、サケの煮魚 人参のきんぴら トマト 三平汁刻み	さけ 人参 トマト 大根 じゃが芋	おかし	おかし	□
27	水	お粥、赤魚煮 ブロッコリー トマト お吸い物	赤魚 ブロッコリー トマト 豆腐	おかし	フルーツヨーグルト	○
28	木	お粥、ホッケ焼き もやしお浸し トマト 白菜汁	ほっけ もやし きゅうり トマト 白菜 椎茸	おかし	おかし	△
29	金	ホキと野菜の煮込みうどん	ホキ キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 うどん	おかし	おかし	□
30	土	お粥、タラの煮つけ 具たくさんスープ フルーツ	タラ じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	○
31	日	休日				

～離乳食と脂質～

離乳食が進むと、一緒に食卓を囲む機会も増えてくると思います。コミュニケーションをとりながらの食事は赤ちゃんにとっても良い食育の場となります。おいしく食べてくれるとうれしくなり、つい大人と同じものを食べさせてしまいがちですが、未発達な赤ちゃんの胃腸にとって大人の食べ物は危険です。大きさ・かたさ・味の濃さなどもそうですが、もっとも消化しづらい負担がかかってしまうのが脂質です。調理に使う油だけではなく、パンや加工食品に含まれる油脂にも注意が必要です。脂質のとりすぎは肥満や下痢の原因になってしまいます。成長には必要な栄養素ではあるので生後9～11か月頃から少しずつ食べていきましょう。

○湯冷まし △ジュース □お茶