



離乳食だより



日	曜日	午前のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12~18か月頃	主 食			副 食(後期・完了期)	午後のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12~18か月頃
			離乳初期 ごっくん期 5.6か月頃	離乳中期 もぐもぐ期 7.8か月頃	離乳後期 かみかみ期 9~11か月頃	主菜・副菜	
1	土	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
3	月	果物	〃	〃	〃	肉豆腐 きゅうりのあんかけ わかめのみそ汁	菓子
4	火	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのやわらか煮 大根のみそ汁	菓子
5	水	果物	〃	〃	〃	ミートスパゲッティ きゅうりのあんかけ 豆腐のスープ	菓子
6	木	果物	〃	〃	〃	キャベツのうま煮 パナナ ジャがいものみそ汁	菓子
7	金	果物	〃	〃	〃	煮魚 白菜の煮びたし 豚汁	菓子
8	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
10	月	果物	〃	〃	〃	肉団子 パナナ 玉ねぎとわかめのみそ汁	菓子
11	祝					(祝)建国記念日	
12	水	果物	〃	〃	〃	肉じゃが キャベツのコンソメ煮 大根のみそ汁	菓子
13	木	果物	〃	〃	〃	うどん汁 かぼちゃ煮 ほうれん草の煮びたし	菓子
14	金	果物	〃	〃	〃	ハンバーグ スティックきゅうり コーンシチュー	菓子
15	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
17	月	果物	〃	〃	〃	煮魚 麩と青菜のうま煮 かぼちゃのみそ汁	菓子
18	火	果物	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ 粉ふきいも 春雨スープ	菓子
19	水	果物	〃	〃	〃	ツナとブロッコリー煮 野菜スティック 白菜のスープ	菓子
20	木	果物	〃	〃	〃	かぼちゃのうま煮 人参の煮物 大根のみそ汁	菓子
21	金	果物	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 粉ふきいも 野菜スープ	菓子
22	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
24	祝					(祝)天皇誕生日振替	
25	火	果物	〃	〃	〃	鶏団子 ブロッコリー ワンタンスープ	菓子
26	水	果物	〃	〃	〃	煮魚 パナナ けんちんうどん	菓子
27	木	果物	〃	〃	〃	ツナとキャベツ煮 大根の煮物 ポテトスープ	菓子
28	金	果物	〃	〃	〃	キャベツのそぼろ煮 人参スティック 玉ねぎのみそ汁	菓子

※食事やおやつの摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。
 ※月齢は目安です。お子さんの発達状況に合わせて、食事・おやつを進めています。
 ※一人ひとりの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。
 ※都合により献立を変更することがあります。

冷凍用ジッパーつき保存袋に板状に伸ばし、菜ばして筋をつけておくと、パキッと折って 必要な分だけ使うことができます。

フリージングを活用しよう!

1食分の量が少ない離乳食を毎回下ごしらえから作るのは手間と時間がかかりますね。そんな時は、まとめて作って冷凍しておく、必要なときにすぐに使えて便利です。

離乳食用にフリージングしたものは1週間から10日で使いきりましょう。

また、解凍したら1回で使いきり、再凍結はしない。解凍後は十分に加熱して使いましょう。

熱伝導率の高い金属製のトレイを利用すると、より早く冷凍できます。

フリージングのポイント

①すばやく凍る工夫を

小さく薄い形が凍りやすいので、1回ずつ小分けにしておく、製氷皿、フタつき保存容器、冷凍用ジッパーつき保存袋などを利用しましょう。

②空気にふれないように密閉する

空気が乾燥すると、食材が乾燥、酸化しやすく、風味が落ちてしまうので、しっかり密封してから冷凍しましょう。

③よく冷ましてから冷凍する

温かいまま冷凍庫に入れると、凍るのに時間がかかるだけでなく、庫内の温度が上がり、他の食材を傷める原因になります。

素材別フリージング方法

【野菜】

ゆでてから、すりつぶしたり、月齢に合った大きさに刻んで小分け冷凍。いも類はゆでてからつぶして冷凍しましょう。

【魚】

ゆでて皮と骨を取り除き、身をほぐして小分け冷凍。しらすは熱湯をかけて塩抜きをして水気をきり小分け冷凍。

【肉】

ゆでてから、月齢に合った大きさに刻んで小分け冷凍。ささみは筋をとりラップに包んで冷凍すれば、必要な分だけすりおろして使用できます。