



# 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	昼 食				午後のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12～18か月頃
			主 食			副 食(後期・完了期) 主菜・副菜	
			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		
2	月	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	鶏肉とキャベツ煮 人参のうま煮 ジャがいものみそ汁	菓子
3	火	菓子	〃	〃	〃	じゃがいものそばろ煮 スティックきゅうり キャベツのみそ汁	菓子
4	水	菓子	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ キャベツのやわらか煮 白菜のスープ	菓子
5	木	果物	〃	〃	〃	肉じゃが きゅうりのあんかけ 豆腐のみそ汁	菓子
6	金	果物	〃	〃	〃	煮魚 ブロッコリー 豚汁	菓子
7	土						菓子
9	月	菓子	〃	〃	〃	ツナとキャベツ煮 パナナ 大根のみそ汁	菓子
10	火	菓子	〃	〃	〃	ミートスパゲッティ ブロッコリー かぶのスープ	バナナ蒸しパン
11	祝					(祝)建国記念の日	
12	木	果物	〃	〃	〃	煮魚 春雨のやわらか煮 豆腐のスープ	菓子
13	金	果物	〃	〃	〃	肉団子 キャベツのコンソメ煮 豆乳シチュー	菓子
14	土						
16	月	菓子	〃	〃	〃	じゃがいものそばろ煮 ほうれん草の煮びたし 野菜スープ	菓子
17	火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 かぼちゃ煮 うどん汁	菓子
18	水	菓子	〃	〃	〃	肉豆腐 スティックきゅうり かぼちゃのみそ汁	菓子
19	木	果物	〃	〃	〃	じゃがいものおやき キャベツのうま煮 大根のみそ汁	菓子
20	金	果物	〃	〃	〃	五目ビーフン 粉ふきいも 玉ねぎとチンゲン菜のスープ	菓子
21	土						
23	祝					(祝)天皇誕生日	
24	火	菓子	〃	〃	〃	肉団子 ブロッコリー 豆腐のスープ	菓子
25	水	菓子	〃	〃	〃	鶏じゃが きゅうりのあんかけ わかめのみそ汁	菓子
26	木	果物	〃	〃	〃	煮魚 きゃべつのあんかけ けんちんうどん	菓子
27	金	果物	〃	〃	〃	マカロニのやわらか煮 かぼちゃ煮 白菜のスープ	菓子
28	土						

※食事やおやつ摂取状況に応じて、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。

## 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回分ずつ小分けにしておくと便利。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

空気がふれると、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。

冷凍用ジッパーつき保存袋に板状に伸ばして、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。

## 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。