

## 2018年2月 離乳食献立表

生活発表会（9日）は、半日保育のためおやつはありません。

日付	曜日	献立名				おやつ (後期より)
		初期	中期	後期	完了期	
1	誕生会 (金)				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司 かんぴょう きゅうり ツナ 干しいたけ</li> <li>・花野菜サラダ ブロッコリー 人参 カリフラワー</li> <li>・みかん</li> <li>・湯葉のすまし汁 玉ねぎ えのき 湯葉</li> </ul>	・米粉ぎょうざ
2	16 土				<ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボー丼 木綿豆腐 豚ひき肉 にんじん しいたけ たまねぎ</li> <li>・きゅうりスティック</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>	・おこさませんべい
4		18 月				<ul style="list-style-type: none"> <li>・醤油ラーメン チンゲンサイ 白菜 にんじん しいたけ 豚ひき肉</li> <li>・小松菜としめじの コーン和え</li> <li>・粉ふき芋</li> </ul>
5	19 火					<ul style="list-style-type: none"> <li>・七分つきご飯 ぶり大根</li> <li>・さつまいもの卵の花 さつまいも おから にんじん ちくわ ごぼう 青ネギ</li> <li>・みそ汁 大根 里芋 厚揚げ 人参 ちくわ 青ネギ</li> </ul>
6		20 水				<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャプチェ風丼ぶり 春雨 豚ひき肉 人参 ほうれん草 たけのこ しめじ しいたけ</li> <li>・もやしナムル もやし 人参 わかめ</li> <li>・野菜スープ 大根 チンゲン菜 人参 干しいたけ</li> </ul>
7	21 木					<ul style="list-style-type: none"> <li>・七分つきご飯</li> <li>・つくね焼き 鶏ひき肉 ほうれん草 にんじん ひじき</li> <li>・干切り煮 切り干し大根 つくわ しいたけ にんじん</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・豆腐のみそ汁</li> </ul>
8		22 金				<ul style="list-style-type: none"> <li>・白ご飯</li> <li>・肉じゃが じゃがいも 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ</li> <li>・水菜と蓮根のサラダ 水菜 れんこん にんじん ごま</li> <li>・たまねぎスープ</li> </ul>

日付	曜日	献立名				おやつ
		初期	中期	後期	完了期	
12	26 火				<ul style="list-style-type: none"> <li>・七分つきご飯</li> <li>・たらのソテー</li> <li>・ポテトビーンズサラダ じゃがいも 大豆 人参 きゅうり ツナ</li> <li>・チンゲンサイスープ チンゲンサイ しめじ たまねぎ えのきだけ</li> </ul>	・ココア蒸しパン
13		27 水				<ul style="list-style-type: none"> <li>・白ご飯</li> <li>・ミニおでん だいこん 厚揚げ ちくわ</li> <li>・白菜とほうれん草の お浸し 白菜 ほうれん草 にんじん 糸かつお</li> <li>・金時豆の甘煮</li> </ul>
14	28 木					<ul style="list-style-type: none"> <li>・七分つきご飯</li> <li>・豆腐の五目焼き 木綿豆腐 ひじき 鶏ひき肉 人参 ねぎ</li> <li>・干し柿入りなます 大根 人参 干し柿</li> <li>・小松菜のみそ汁 小松菜 たまねぎ えのきだけ</li> </ul>
15		金				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・うま煮 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ</li> <li>・和風グリーンサラダ キャベツ きゅうり ブロッコリー</li> <li>・みかん</li> <li>・たまねぎスープ</li> </ul>
23	土					<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きそば 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ</li> <li>・ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン</li> <li>・大根のみそ汁 大根 油揚げ ねぎ</li> </ul>
25		月				<ul style="list-style-type: none"> <li>・きざみうどん 油揚げ たまねぎ 焼きかまぼこ ねぎ</li> <li>・治部煮 鶏もも肉 さといも にんじん だいこん しいたけ</li> <li>・ブロッコリー</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥は十倍粥です。 *調味料での味付けはしません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥は七倍粥～五倍粥です。 *調味料での味付けはしません。 *やわらか煮は手づかみ用で、コロコロ状に切っています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥は五倍粥～全粥又は軟飯です。 *調味料は、醤油・味噌・砂糖を使います。 *やわらか煮は手づかみ用で、スティック状に切っています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯は軟飯～ご飯です。 *味付けの調味料は幼児食の1/2量です。</li> </ul>

**初期 5～6ヶ月頃(1回食)**  
 ・初期はポタージュースブクらのなめらかなペースト状から始め、ごっくんと飲み込む練習をしていきます。上手に飲み込めるようになってきたら加える水分の量を少しずつ減らし、終わりにころには粒々が少し残っていても食べられるようになります。

**中期 7～8ヶ月頃(2回食)**  
 ・中期は食べ物を舌で上あごに押しつけてつぶし、飲み込む練習をしていきます。固すぎるものはつぶせないの、絹ごし豆腐やプリンを目安にしてください。  
 ・ひき肉や野菜、葉ものは飲み込みにくく、むせることがあります。茹でたじゃがいもなどに混ぜるか、水溶性片栗粉でとろみをつけて飲み込みやすくさせましょう。

**後期 9～11ヶ月頃(3回食)**  
 ・後期は奥の歯ぐきで食べ物を噛めるようになります。熟したバナナくらいの固さを目安にしてください。食べる意欲が出てくる頃なので手で持って食べられるメニューも用意してみてください。

**完了期 12～18ヶ月頃(3回食)**  
 ・完了期は前歯が生え揃い、奥歯も生え始め、歯ぐきや奥歯でつぶして食べられるようになります。段々と大人と同じごはん近づけていきますが、香辛料や刺激の強いものは控え、味付けは大人の1/3量を目安にしてください。