



献立表



もくひょう

・カミカミやモグモグが上手にできるようになりましょう



日	曜	献立名
1	月	おかゆ じゃが芋の煮物 キャベツのスープ
2	火	おかゆ 挽肉とさつま芋のコロコロ煮 もやしのスープ バナナ
3	水	おかゆ 鮭と野菜のだし煮 ワカメのみそ汁 オレンジ
4	木	おかゆ ササミとマカロニのトロトロ煮 玉ねぎのスープ
5	金	おかゆ たらとかぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁
6	土	おかゆ じゃが芋煮 うどん汁 バナナ
8	月	おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 じゃが芋のみそ汁
9	火	おかゆ 白身魚と大根のコロコロ煮 野菜スープ
10	水	おかゆ さつま芋の甘煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ
11	木	おかゆ ササミとじゃが芋のみそ煮 豆腐スープ
12	金	おかゆ たらと野菜のしょうゆ煮 根菜汁
13	土	おかゆ かぼちゃの煮物 うどん汁 バナナ
15	月	おかゆ さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁 バナナ
16	火	おかゆ 鮭の野菜あんかけ すまし汁
17	水	おかゆ じゃが芋の煮物 うどん汁 バナナ
18	木	おかゆ かぼちゃのみそ煮 ポトフ風スープ
19	金	おかゆ ササミとブロッコリーのくたくた煮 葱のスープ
20	土	おかゆ かぶの煮物 うどん汁 バナナ
22	月	おかゆ 大根のそぼろあんかけ 麩のみそ汁
23	火	おかゆ なすとマカロニのとろとろ煮 ほうれん草のスープ
24	水	おかゆ 白身魚と花野菜の煮物 チンゲン菜のスープ オレンジ
25	木	おかゆ ササミのすき焼き風煮物 うどん汁 バナナ
26	金	おかゆ 鶏団子のトマト煮 五目スープ
27	土	おかゆ かぼちゃの煮物 うどん汁 バナナ
29	月	おかゆ なすと挽肉のしょうゆ煮 ワカメのみそ汁 オレンジ
30	火	おかゆ じゃが芋と魚のだし煮 麩のスープ

～調味料はいつから使えるの？～

調味料には塩分などが含まれているので、内臓が未熟な赤ちゃんに与える時は配慮が必要です。ポイントは、**食べさせる月齢、一回の量、調味料の種類**です。
 量は一食に離乳食後期なら0.5ml(g)まで、離乳食完了期なら0.8ml(g)までを目安にしています。
 大人の料理から取り分けするときのポイントは、調味料を入れる前に取り分けて別鍋で赤ちゃん用に味付けるか、大人の料理をだしや湯冷まして2～4倍に薄めることです。基本の調味料はしょうゆと味噌、離乳食完了期ころから徐々に砂糖、酢なども使えるようになりますが、ソースやマヨネーズ、ケチャップなどは味もよく使いやすい調味料ですが、たまに使う程度にし、またマヨネーズは生卵を使用していますので、必ず火を通してくださいね。赤ちゃんのこの時期はどんどん味覚が形成されています。できる限り素材の味を「おいしい」と思えるよう、心がけてあげてくださいね！