

離乳食

令和8年1月
きらり園 給食室

| 日 | 曜 | 後期 (歯茎でカミカミ食べ) | 中期 (上あごでつぶし食べ) | 初期 (ごっくん食べ) |
|----|---|--|--|--|
| 5 | 月 | 鰯のみぞ焼き 添え キャベツ・人参 小松菜の白和え (ほうれん草) | 鰯のみぞ焼き (キャベツ・人参) 小松菜の白和え (ほうれん草) | 豆腐のだし煮 (キャベツ・人参・小松菜) |
| 6 | 火 | 豚ハンバーグの和風あん (玉ねぎ・人参) 白菜のおかか和え (ほうれん草) | 豚そぼろの和風あん (玉ねぎ・人参) 白菜のおかか和え (ほうれん草) | じゃこのだし煮 (白菜・玉ねぎ・人参) |
| 7 | 水 | 白身魚のゴマ焼き 添え 人参・大根 豆腐のみぞ汁 (さつま芋・小松菜) | 白身魚のしょうゆ煮 (人参・大根) 豆腐のみぞ汁 (さつま芋・小松菜) | 豆腐のだし煮 (人参・大根・さつま芋) |
| 8 | 木 | 豚のみぞ煮 (じゃが芋・玉ねぎ) 人参のスープ (チンゲン菜) | 豚のみぞ煮 (じゃが芋・玉ねぎ) 人参のスープ (チンゲン菜) | じゃこのだし煮 (じゃが芋・玉ねぎ・人参) |
| 9 | 金 | 豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参) | 豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参) | 豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参) |
| 10 | 土 | 豚の中華煮 (白菜・玉ねぎ) キャベツの和え物 (人参) | 豚のしょうゆ煮 (白菜・玉ねぎ) キャベツの和え物 (人参) | じゃこのだし煮 (白菜・玉ねぎ・キャベツ) |
| 13 | 火 | 鰯のポテト焼き 添え 白菜・人参 かぶのスープ (キャベツ) | 鰯のしょうゆ煮 (白菜・人参) かぶのスープ (キャベツ) | 白身魚のだし煮 (白菜・人参・かぶ) |
| 14 | 水 | 豚の豆乳煮 (玉ねぎ・人参) キャベツのじゃこ和え (小松菜) | 豚の豆乳煮 (玉ねぎ・人参) キャベツのじゃこ和え (小松菜) | じゃこのだし煮 (玉ねぎ・人参・キャベツ) |
| 15 | 木 | ペピーマーボ豆腐 (豚ミ・玉ねぎ・人参) 中華スープ (チンゲン菜・キャベツ) | ペピーマーボ豆腐 (豚ミ・玉ねぎ・人参) 中華スープ (チンゲン菜・キャベツ) | 豆腐のだし煮 (キャベツ・玉ねぎ・人参) |
| 16 | 金 | 白身魚のみぞ煮 (玉ねぎ・人参) フロッコリーのサラダ (さつま芋) | 白身魚のみぞ煮 (玉ねぎ・人参) フロッコリーのサラダ (さつま芋) | 白身魚のだし煮 (玉ねぎ・人参・フロッコリー) |
| 17 | 土 | 豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参) | 豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参) | 豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参) |
| 19 | 月 | 豆腐ハンバーグの和風煮 (豚ミ・玉ねぎ・キャベツ) 人参のサラダ (さつま芋) | 豆腐とそぼろの和風煮 (豚ミ・玉ねぎ・キャベツ) 人参のサラダ (さつま芋) | 豆腐のだし煮 (人参・玉ねぎ・キャベツ) |
| 20 | 火 | 鶏のしょうゆ煮 (玉ねぎ・かぼちゃ) 野菜のスープ (フロッコリー・小松菜) | 鶏のしょうゆ煮 (玉ねぎ・かぼちゃ) 野菜のスープ (フロッコリー・小松菜) | じゃこのだし煮 (玉ねぎ・かぼちゃ・小松菜) |
| 21 | 水 | 白身魚の磯辺焼き 添え 大根・人参 野菜のみぞ汁 (ほうれん草・さつま芋) | 白身魚のしょうゆ煮 (大根・人参) 野菜のみぞ汁 (ほうれん草・さつま芋) | 白身魚のだし煮 (大根・人参・ほうれん草) |
| 22 | 木 | 豚のすき焼き煮 (白菜・人参) さつま芋のすまし汁 (キャベツ) | 豚のすき焼き煮 (白菜・人参) さつま芋のすまし汁 (キャベツ) | じゃこのだし煮 (白菜・人参・キャベツ) |
| 23 | 金 | 鶏のコンソメ煮 (キャベツ・人参) かぼちゃのスープ (チンゲン菜) | 鶏のしょうゆ煮 (キャベツ・人参) かぼちゃのスープ (チンゲン菜) | 白身魚のだし煮 (キャベツ・人参・かぼちゃ) |



| 日 | 曜 | 後期 (歯茎でカミカミ食べ) | 中期 (上あごでつぶし食べ) | 初期 (ごっくん食べ) |
|----|---|---|--|----------------------------|
| 24 | 土 | | | お弁当の日 |
| 26 | 月 | 豚団子のしょうゆあん (玉ねぎ・人参) 中華スープ (チンゲン菜・さつま芋) | 豚さぼろのしょうゆあん (玉ねぎ・人参) 野菜スープ (チンゲン菜・さつま芋) | じゃこのだし煮 (玉ねぎ・人参・さつま芋) |
| 27 | 火 | ぶり大根(チンゲン菜) かぼちゃのみぞ汁 (人参) | 白身魚と大根の煮物(チンゲン菜) かぼちゃのみぞ汁 (人参) | 白身魚のだし煮 (かぼちゃ・人参・チンゲン菜) |
| 28 | 水 | 豚のみぞ煮 (人参・玉ねぎ) さつま芋のスープ (小松菜) | 豚のみぞ煮 (人参・玉ねぎ) さつま芋のスープ (小松菜) | じゃこのだし煮 (人参・玉ねぎ・さつま芋) |
| 29 | 木 | 鶏の豆乳スープ煮 (玉ねぎ・人参) かぶの和え物 (小松菜) | 鶏の豆乳スープ煮 (玉ねぎ・人参) かぶの和え物 (小松菜) | じゃこのだし煮 (玉ねぎ・人参・かぶ) |
| 30 | 金 | 白身魚のトマト煮 (じゃが芋・玉ねぎ) ほうれん草のごま和え (人参) | 白身魚のトマト煮 (じゃが芋・玉ねぎ) ほうれん草の和え物 (人参) | 白身魚のだし煮 (トマト煮・ほうれん草・人参) |
| 31 | 土 | | | お弁当の日 |

*離乳食の食材は、変更になる場合があります。
時期、食べ方は目安になります。食べられる食材が増えたときは担任に教えてください。

みんなで食べよう！旬の食材！ 離乳食におすすめの食材を紹介♪

～大根～

最初は葉先を柔らかく加熱して、茎の部分はよく噛めるようになってから細かくしてあげる。加熱したら水にさらし、アクをとる。繊維を断ちきるようにカットするとすりつぶしやすくなる。
βカロテン、ビタミンC、葉酸などのビタミン類のほか、カルシウム、鉄などのミネラルも摂れる。

先の部分は辛みが強い特徴があるので、上部や真ん中の部分を使うといい。すりおろして加熱してもOK。葉は7、8ヶ月以降がおすすめ。ビタミンCや消化を助ける成分が含まれている。



～ほうれん草～