

# 令和3年2月

# 離乳食こんだて

	月	火	水
月齢	1・8・15・22	2・9・16	3・10・17・24
5 〜 6 ヵ月	つぶしがゆ しらすペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐ペースト 小松菜ペースト 野菜スープ
7 〜 8 ヵ月頃	7倍がゆ タラの薄くず煮 人参サラダ じゃがいものスープ	7倍がゆ 鶏肉のオニオンソース ポパイサラダ コーンスープ	7倍がゆ 豆腐の五目煮 いろいろ野菜スープ
9 〜 11 ヵ月頃	5倍がゆ タラの薄くず煮 人参サラダ じゃがいものスープ	5倍がゆ 鶏肉のオニオンソース ポパイサラダ コーンスープ	5倍がゆ 豆腐の五目煮 いろいろ野菜スープ
12 〜 18 ヵ月頃	軟飯 甘酒入りタラの味噌煮 切り干し大根の コリコリきんぴら ポカポカあったか汁	軟飯 パクっと蓮根はさみ焼き パワーアップポパイサラダ モグモグみぞれ汁	軟飯 豆腐の五目炒め 納豆 いろいろ野菜の すいとん風味噌汁 果物
主なアレルギー	小麦	小麦	小麦
おやつ	蓮根にらシュウマイ	ハードハートパン	スターライトスープ
主なアレルギー	小麦	小麦	

	木	金	土
	4・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27
	つぶしがゆ しらすペースト じゃがいもペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐ペースト 大根ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐ペースト 人参ペースト 野菜スープ
	7倍がゆ 鮭とじゃがいもの煮物 カリフラワーサラダ 長ネギスープ	7倍がゆ 豆腐と大根の煮物 白菜スープ	7倍がゆ 鶏肉と野菜のだし煮 大根スープ
	5倍がゆ ブリとじゃがいもの煮物 カリフラワーサラダ 長ネギスープ	5倍がゆ 豆腐と大根の煮物 白菜スープ	5倍がゆ 鶏肉と野菜のだし煮 大根スープ
	軟飯 ブリのスタミナ焼き 福は内サラダ 焼きネギ香ばし味噌汁	軟飯 厚揚げと大根の唐揚げ 納豆 白菜たっぷり汁 果物	軟飯 むつみオリジナル 鶏のいりあげ けんちん風味噌汁
	小麦・卵	小麦	小麦
	かまくらまんじゅう	ウキウキカラフルご飯	りんごのくいしん棒
			小麦

## 【調理形態】

- 初期ドロドロ状 → 中期舌でつぶせるかたさ → 後期歯ぐきでつぶせるかたさ → 完了期歯ぐきでつぶせるかたさ
- 後期には咀嚼の発達を助けるために全ての食事に人参や大根をボイルした野菜スティックがつかま
- 全がゆ 米1：水7 軟飯 米1：水3 ご飯 玄米入りご飯 形態や軟らかさは、個人で対応しま
- アレルギー体質のお子さん、体調の悪いお子さんには随時対応いたします。遠慮なくお申し付けく
- 献立のレシピをお知りになりたい方はいつでもお申し付けください。

## 【ポイント】

- 食品本来の味を生かすため薄味です。後期からごく少量のしょうゆ、みそ、しお、ケチャップなどで味付けすると素材の味が引き立ち、違った風味を感じられます。素材の味だけで十分おいしい場合はそのまま出します。
- 1年間でもっとも栄養価が高く、おいしい時期を旬と呼びます。食材本来の味を覚えるためにも、できるだけ旬のものを使用します。
- 食べることが楽しいと思える食事の雰囲気大切です。温度・硬さ・味・空腹具合などにも配慮します。

離乳食展示は1日です。  
ご希望の時間にございますので  
ぜひご参加ください。

