



2024年1月離乳食だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
5 (金)	白がゆ 肉じゃが	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参 グリーンピース	バナナ
6 (土)	白がゆ 南瓜そぼろ煮	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・南瓜	ハイハイ
9 (火)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜・水菜	ふかし芋
10 (水)	白がゆ 大根そぼろ煮	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・大根	ゼリー
11 (木)	白がゆ さつま汁	米・さつま芋	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参	お米スナック
12 (金)	白がゆ 鶏団子味噌汁	米	鶏ミンチ・味噌	玉ネギ・人参・大根	紫芋せんべい
13 (土)	ちゃんこうどん	米・うどん	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜・水菜	クラッカー
15 (月)	白がゆ 豆腐の中華煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜 チンゲン菜	ビスケット
16 (火)	白がゆ 具だくさん味噌汁	米	鶏ささみ・豆腐・味噌	玉ネギ・人参・小松菜 大根	豆乳クッキー
17 (水)	白がゆ 鶏ささみとトマト煮	米・じゃが芋	鶏ささみ・大豆	玉ネギ・人参・トマト	バナナ
18 (木)	白がゆ 八宝菜	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・白菜 チンゲン菜	パン
19 (金)	白がゆ キャベツとツナの煮物	米・じゃが芋	ツナ	キャベツ・人参・玉ネギ	マンナ
20 (土)	白がゆ うどんナポリタン風	米・うどん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ほうれん草 トマト	みかん
22 (月)	白がゆ 春雨スープ	米・春雨	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・チンゲン菜	ビスコ
23 (火)	白がゆ 肉団子クリームシチュー風	米・じゃが芋	鶏ミンチ・豆乳	玉ネギ・人参・ブロッコリー	ウエハース
24 (水)	白がゆ にゅうめん	米・そうめん	鶏ささみ	玉ネギ・人参・白菜	ゼリー
25 (木)	白がゆ 小松菜と豆腐煮	米・さつま芋	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・小松菜 大根	動物ビスケット
26 (金)	白がゆ けんちん煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・大根・里芋	アンパンマン せんべい
29 (月)	白がゆ すき焼き風煮	米	鶏ささみ・焼豆腐	玉ネギ・人参・白菜	南瓜ポーロ
30 (火)	白がゆ さつま芋の煮物	米・さつま芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ひじき ほうれん草	蒸しパン
31 (水)	白がゆ 鮭のあんかけ	米	鮭	玉ネギ・人参・ほうれん草	ゼリー

手づかみ食べについて

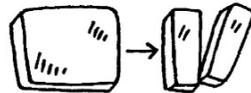
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cm
くらいに切る



トーストをスティック状に切る



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

