

曜日	両野こども園					
	5・6ヶ月(初期)	7・8か月(中期)	9～11か月(後期)	12～18か月(完了期)	完了期おやつ	
	ゴックン期 ドロドロ状	モグモグ期 舌でつぶせる固さ	カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ	パクパク期 歯ぐきで噛める固さ	10時・3時	
月	17 31	キャベツのペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 鶏肉とカブの煮物 キャベツのあえもの ブロッコリースープ・おかゆ	じゃが芋スティック 鶏肉とカブの煮物 キャベツのあえもの ブロッコリースープ・軟飯	食パン クリームシチュー わかめとキャベツのサラダ プッチンゼリー	麦茶 せんべい ほうじ茶 こふきいも
火	18	人参のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 鶏すき丼 キャベツのあえもの 味噌汁・おかゆ	胡瓜スティック 鶏すき丼 キャベツのあえもの 味噌汁・軟飯	鶏すき丼 即席漬け 豆腐となめこの味噌汁	果汁 赤ちゃんせんべい ゼリー ビスケット
水	5 19	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック ツナじゃが 白菜のおかか和え 玉ねぎスープ・おかゆ	にんじんスティック ツナじゃが 白菜のおかか和え 玉ねぎスープ・軟飯	パンブキンパン スープパゲティ マセドアンサラダ	ほうじ茶 赤ちゃんせんべい スキムミルク チーズマフィン
木	6 20	さつまいもマッシュ つぶしがゆ	大根スティック そぼろ煮 さつまいもとん 麩の味噌汁・おかゆ	大根スティック 松風焼き さつまいもとん 麩の味噌汁・軟飯	米 松風焼き・紅白なます 6日ぶどう豆20日きんとん 麦茶	ヨーグルト 牛乳 せんべい
金	7 21	大根のペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 煮込みうどん 白菜のしらす和え こふきいも	にんじんスティック 煮込みうどん 白菜のしらす和え こふきいも	豚汁うどん 白菜のツナ和え スティック胡瓜 7日 七草がゆ	果汁 赤ちゃんせんべい 牛乳 ピザトースト
土	8 22	さつまいもペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 豆腐そうめん サツマイモサラダ	胡瓜スティック 豆腐そうめん サツマイモサラダ	ハンバーグパン コーンサラダ 豆腐とねぎのスープ	牛乳 せんべい 果汁 サブレ
月	24	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	かぶコロコロ ひき肉とマカロニのトマト煮 ブロッコリーのおかか和え スープ・おかゆ	かぶコロコロ ひき肉とマカロニのトマト煮 ブロッコリーのおかか和え スープ・軟飯	米 トマトソースご飯 温野菜サラダ 幼児りんご	果汁 ビスケット 牛乳 スコーン
火	11 25	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 豆腐のそぼろ煮 ポテト和え すまし汁・おかゆ	胡瓜スティック ふわふわハンバーグ ポテト和え にらスープ・軟飯	食パン 肉しゅうまい 大豆サラダ にら玉スープ	麦茶 サブレ 牛乳 カルシウムせん
水	12 26	バナナペースト つぶしがゆ	にんじんスティック ひじきおかゆ・きゅうり バナナきな粉ヨーグルト 高野豆腐の味噌汁	にんじんスティック ひじきごはん・きゅうり バナナきな粉ヨーグルト 高野豆腐の味噌汁	ひじきご飯 スティック胡瓜 かみかみ汁	ゼリー クリームチーズ和え ビスケット
木	13 27	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 白身魚とさつまいもの煮物 小松菜のり和え 味噌汁・おかゆ	さつまいもスティック 白身魚とさつまいもの煮物 小松菜のり和え 味噌汁・軟飯	米 まぐろのソテー 小松菜と厚揚げのさっぱり和え 大根のジンジャースープ	果汁 赤ちゃんせんべい 果汁 ビスケット
金	14 28	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 鶏と大根の煮物 ほうれん草しらす和え ブロッコリースープ・おかゆ	胡瓜スティック 鶏と大根の煮物 ほうれん草しらす和え ブロッコリースープ・軟飯	食パン 鶏肉の香味焼き カルシウムサラダ ポトフ	牛乳 赤ちゃんせんべい みかん せんべい
土	15 29	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック あんかけうどん キャベツのあえもの こふきいも	にんじんスティック あんかけうどん キャベツのあえもの こふきいも	スタミナうどん キャベツと大豆の和え物	果汁 せんべい ヨーグルト 赤ちゃんせんべい

\* 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

【おせち離乳食】

今月の離乳食献立には、お正月にちなんでおせち料理をいれました。大人と同じおせちはまだ早いので赤ちゃん用にアレンジしたおせち離乳食を紹介します。

<松風焼き> 本来は挽肉に卵や調味料を入れ混ぜ、型にいれ上面に胡麻や青のりをかけて焼いたものです。

- ・豆腐 20g
- ・青のり 少々
- ①材料をよく混ぜる。
- ・鶏挽肉 10g
- ・だし汁 大1
- ②アルミホイルの上に平たく形を作りトースターで焼きます。

<さつまいもきんとん>

- ・りんご 15g
- ①りんごは皮をむいて薄くスライスし柔らかくなるまで煮る。
- ・さつまいも 50g
- ②さつまいもは皮をむいてやわらかくゆでてつぶす。
- ③熱いうちにふたつを混ぜ合わせてラップで茶巾にする。

