

2月 離乳食献立表



〈進め方のポイント〉

生後5～6か月頃 …………… 飲み込むことに慣れるのが目的です。

ゴックンしやすいようにヨーグルト状やポタージュ程度の硬さ(なめらか状態)です。

生後7～8か月頃 …………… 舌と上あごでつぶしてモグモグ食べることを覚えていきます。豆腐くらいの硬さです。

生後9か月～12か月頃 …… 歯茎でつぶすことを覚えていきます。指でつぶせるバナナくらいの硬さです。

スティック状の茹で野菜を入れて手づかみ食べを促していきます。

離乳食完了期～移行期 …… 幼児食に手を加え、個々に応じて食べやすくしてあります。

ぎのわんおひさま保育園

令和 6年2月1日

日	曜日	ゴックン期	モグモグ期		カミカミ期		パクパク期	
		午前 (10:00～10:30)	午前 (10:30～11:00)	午後	午前 (10:45～11:00)	午後	午前	午後
1	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	ごはん、すき焼き風煮、こまつなサラダ、すまし汁	豆乳、ジャムサンド
2	金	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	ごはん、ブロッコリーのじゃこあえ、マーマレードチキン、節分汁、みかん	豆乳、ホットケーキ
3	土	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	ごはん、マーボー豆腐、みそ汁(玉ねぎ、えのき)、もも	
5	月	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、八宝菜、カムカムサラダ、ゆし豆腐	豆乳、塩昆布おにぎり
6	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	ごはん、カボチャ煮、サケの北海道汁、りんご	豆乳、ヨーグルト
7	水	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鮭と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鮭と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	野菜みそラーメン、ちくわ磯辺揚げ、みかん	豆乳、小松菜おかかおにぎり
8	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	ごはん、厚揚げと大根の煮物、納豆みそ、えのきのすまし汁	豆乳、フレンチトースト
9	金	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	ごはん、オーロラチキン、ブロッコリーマヨサラダ、わかめスープ、バナナ	豆乳、さつまいも天ぷら
10	土	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	ごはん、シチュー、ソーセージ、パン	
13	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、さばのみそ焼き、切干し大根の炒め、アーサ汁	豆乳、ジャムサンド
14	水	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ささみと野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ささみと野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、ベジタブルカレー、大葉キャベツのごま和え、ハートコロッケ	豆乳、ココア蒸しパン

2月 離乳食献立表

ぎのわんおひさま保育園

令和 6年2月1日

日	曜日	ゴックン期	モグモグ期		カミカミ期		パクパク期
		午前 (10:00~10:30)	午前 (10:30~11:00)	午後	午前 (10:45~11:00)	午後	午前 午後
15	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	ナポリタン、グリーンサラダ、 コーンスープ、バナナ 豆乳、しゃげおにぎり
16	金	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	ごはん、チキンのみそマヨ焼 き、きんぴらごぼう、すまし汁、 りんご 豆乳、フルーツゼリー
17	土	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	もずく丼、みそ汁(キャベツ、油 揚げ)、もも
19	月	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、鮭のチーズ焼き、スパ ゲティサラダ、春雨スープ、み かん 豆乳、ラスク
20	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	パン、ラザニア、ほうれん草と キノコのカレー炒め、フルーツ ポンチ 豆乳、青菜おにぎり
21	水	お弁当会		野菜おじや		野菜おじや	豆乳、プリン
22	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	ごはん、鶏肉の唐揚げ、ポテト チーズ焼き、みそ汁(こまつな・ 麩) 豆乳、おかかおにぎり
24	土	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	ガバオ丼、みそ汁(油揚げ・玉 ねぎ)、パイン
26	月	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ささみと野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ささみと野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、松風焼き、小松菜マヨ サラダ、豚汁 豆乳、コーンおにぎり
27	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	ごはん、赤魚の西京焼き、肉 やさい炒め、えのきのすまし 汁、りんご 豆乳、揚げパン
28	水	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	ごはん、ハンバーグ、ポテトフ ライ、ミネストローネ、バナナ 豆乳、パースデーケーキ
29	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鮭と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鮭と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	沖縄そば、プロッコリーごま和 え、みかん 豆乳、ヨーグルト