

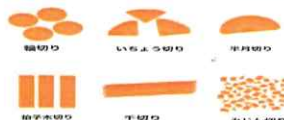
		昼食 (AM11:00)						備考	
		初期<ペースト>			中期<細つぶし>				
		エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	後期<粗つぶし>	
1日 (木)									
2日 (金)									
3日 (土)									
5日 (月)	お弁当日				離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。				
6日 (火)	おかゆ		かぼちゃ たまねぎ キャベツ	豆腐	おかゆ		かぼちゃ たまねぎ キャベツ	豆腐	軟飯 豆腐とキャベツの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁(なめこ、かぼちゃ)
7日 (水)	おかゆ		さつまいも にんじん こまつな	ささみ	おかゆ		さつまいも にんじん こまつな	ささみ	軟飯 白系タラと小松菜のみそ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁(油揚げ、かぶ)
8日 (木)	おかゆ		かぼちゃ だいこん たまねぎ	しらす	おかゆ		かぼちゃ だいこん たまねぎ	しらす	軟飯 鶏肉と大根のやわらか煮 かぼちゃと玉子のサラダ みそ汁(もやし、たまねぎ)
9日 (金)	おかゆ		じゃがいも にんじん だいこん	白身魚	おかゆ		じゃがいも にんじん だいこん	白身魚	軟飯 豚肉とじゃがいものほっこり煮 大根と人参のだし煮 みそ汁(わかめ、たまねぎ)
10日 (土)	おかゆ		さつまいも たまねぎ こまつな	豆腐	おかゆ		さつまいも たまねぎ こまつな	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 小松菜と玉子のサラダ みそ汁(にんじん、はなふ)
12日 (月)	祝 成人の日								
13日 (火)	おかゆ		じゃがいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ		じゃがいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 鶏肉と野菜の豆乳煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(油揚げ、わかめ)
14日 (水)	おかゆ		さつまいも はくさい かぶ	しらす	おかゆ		さつまいも はくさい かぶ	しらす	軟飯 豚肉と豆腐のとろみ煮 さつまいもと人参のほくほく煮 みそ汁(かぶ、ねぎ)
15日 (木)	おかゆ		かぼちゃ だいこん にんじん	豆腐	おかゆ		かぼちゃ だいこん にんじん	豆腐	軟飯 鶏肉と大根のとろとろみそ煮 きゅうりのサラダ みそ汁(玉子、油揚げ)

離乳食後期 食材の種類や調理のコツは？

鉄、ビタミン豊富な食材を！調理は炒め煮が◎

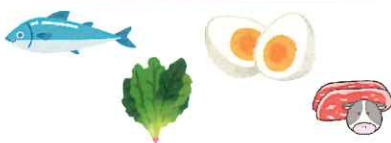
引用
ちくちく
あんしん離乳食

○鉄とビタミンが不足しがちに。
消化吸収機能が発達してくるので、青魚や牛や豚
の赤身肉も少しずつ食べられるようになります。
鉄が豊富な赤身肉・まぐろ・レバー・小松菜・ほうれ
ん草など、ビタミンが豊富な生ごぼろ・しらす・卵黄
などを献立に取り入れましょう！



○いろいろな形状で「カミカミゴックン」の練習を。
ひと口の量を少しずつ覚えていく時期でもありま
す。じゃがいも、かぼちゃなどは5〜7mm各程度に
切ってやわらかく煮て、咀嚼の練習をしましょう。
大きく切ってやわらかく加熱したものを食卓で切
りながらあげても◎

○少量の植物油やバターが使えるように「炒め煮」がおすすめ！
9〜11月ごろからは少量の植物油やバターが使えるようになり、
焼く・炒めるという新しい調理法が増え、メニューのバリエーショ
ンが広がります。炒めてから水などを加えて蒸し煮にする「炒め
煮」がおすすめです。



1月	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期〈ペースト〉			中期〈細つぶし〉				後期〈粗つぶし〉
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
16日 (金)	おかゆ	さつまいも たまねぎ キャベツ	ささみ	おかゆ	さつまいも たまねぎ キャベツ	ささみ	軟飯 助宗タラと人参のだし煮 キャベツときゅうりのサラダ みそ汁 (たまねぎ、はなふ)	
17日 (土)	おかゆ	じゃがいも にんじん キャベツ	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん キャベツ	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のみそとろみ煮 大根のだし煮 みそ汁 (わかめ、はなふ)	
19日 (月)	おかゆ	じゃがいも だいこん たまねぎ	しらす	おかゆ	じゃがいも だいこん たまねぎ	しらす	軟飯 鶏肉と野菜のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁 (油揚げ、にんじん)	
20日 (火)	おかゆ	かぼちゃ ちんげんさい にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ ちんげんさい にんじん	ささみ	軟飯 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁 (わかめ、焼き麴)	
21日 (水)	おかゆ	さつまいも かぶ たまねぎ	豆腐	おかゆ	さつまいも かぶ たまねぎ	豆腐	軟飯 鮭と人参のだし煮 豚肉とかぶのとろみ煮 みそ汁 (玉ねぎ、ごぼう)	
22日 (木)	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	白身魚	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	白身魚	軟飯 豆腐とキャベツの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 (なめこ、かぼちゃ)	
23日 (金)	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯軟飯 豆腐とたまねぎの玉子とじ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 (なめこ、さつまいも)	
24日 (土)	おかゆ	じゃがいも こまつな たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも こまつな たまねぎ	豆腐	軟飯 高野豆腐と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁 (そーめん、たまねぎ)	
26日 (月)	おかゆ	さつまいも にんじん こまつな	しらす	おかゆ	さつまいも にんじん こまつな	しらす	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 小松菜と玉子のサラダ みそ汁 (人参、わかめ)	
27日 (火)	おかゆ	じゃがいも にんじん だいこん	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん だいこん	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜の豆乳煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁 (はなふ、油揚げ)	
28日 (水)	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	ささみ	軟飯 豚肉と豆腐のとろみ煮 さつまいもと人参のほくほく煮 みそ汁 (もやし、ねぎ)	
29日 (木)	おかゆ	かぼちゃ だいこん たまねぎ	しらす	おかゆ	かぼちゃ だいこん たまねぎ	しらす	軟飯 鶏肉ととろとろ玉子とじ煮 大根と人参のだし煮 みそ汁 (焼き麴、ごぼう)	
30日 (金)	おかゆ	さつまいも にんじん キャベツ	白身魚	おかゆ	さつまいも にんじん キャベツ	白身魚	軟飯 助宗タラと人参のだし煮 キャベツときゅうりのサラダ みそ汁 (たまねぎ、焼き麴)	
31日 (土)	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 大根サラダ みそ汁 (わかめ、油揚げ)	

離乳完了期 食材の種類や調理のコツは？

風味づけ食材を活用し、揚げ物や焼き物にも挑戦

引用
らくらくあんしん離乳

〇風味づけ食材を上手に活用
食が進まない時は、食べられているメニューに風味豊かな食材をプラス！味が変わって食欲が高まります。調味料の量は控えながらも味の幅を広げていきたい時期なので上手に活用を♪



・焼きのり ・桜エビ
・削り節 ・ごま
・青のり ・きな粉 ・カレー粉



〇揚げ物や焼き物にも挑戦！
揚げ物や焼き物なども食べられるようになります。上手に取り入れて食べる意欲を応援しましょう！
☆かみ切りにくい肉はだいたい筋を切ってから加熱するなど赤ちゃんが食べやすいよう調理しましょう。



1月 食育だより

新年あけましておめでとうございます！ ぴかぴかの新しい年が始まりましたね。
お正月は、おせちやお雑煮など、日本の素敵な食文化に触れる機会がたくさんありますが、行事のあとは生活リズムや体調が崩れやすい時期でもあります。
寒い日が続きますが、手洗いうがいをしっかり行い、元気に遊び、そして「よく食べる」ことが何よりも大切です。
今月は、昔ながらの行事食をご紹介します。家族みんなで健やかに過ごしましょう！

1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◇おせち◇



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえは正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

◇お雑煮◇



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

◇七草がゆ(1月7日)◇



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

◇鏡開き(1月11日)◇



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)

◇小正月(1月15日)◇



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。

お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて「喉に詰まらせるので危ない」と言って出さないのではなく、食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう！

【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
- ・小さめにちぎる
- ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・切れ込みを入れて焼く
- ・口に入れさせすぎない
- ・ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない
- ・目を離さない



七草がゆを食べて元気に！

1月7日は、「七草がゆ」を食べる日です。

七草には、冬の間に元気に育つビタミンがたくさん入っています。お粥にして食べることで、胃腸に優しい栄養を摂ることができます。また、緑色の野菜を食べることで、「病気に負けず、一年間健康に過ごせるように」という願いも込められています。

「春の七草」はすべて、いち早く春の訪れを知らせてくれる野草や野菜なんです。

七草がゆは、七草を細かく刻んで入れるので、野菜が苦手な子でも食べやすいのが特徴です。ぜひ、七草の香りを楽しみながら、家族みんなで食べて一年間の健康を祈りましょう！



食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q1. 冬の元気が出るみかん。皮をむいた実は何色でしょう？

- ①あか
- ②だいだいいろ(オレンジ色)
- ③きいろ



A. 答えは②だいだい(オレンジ色)です！

だいだい色(オレンジ色)は、太陽の恵みをたくさん浴びた証拠です。この色の栄養(ビタミンC)は、風邪に負けずに体を守ってくれますよ！

Q2. 魚を焼いたとき、いい匂いがするのは、魚から何が出ているからでしょう？

- ①けむり
- ②あわ
- ③ゆげ



A. 答えは③ゆげ(湯気)です！

魚には「うま味」の成分がたくさん。焼くと、うま味や香りが湯気に乗って、お鼻まで届きます。この匂いをかぐと、食欲がわいてきますよ！