

1月献立表

初期・中期

使用食材について

前月の食材に加えて、青字の食材が追加されています。
保育園で初めて使用する日にはメニューに★印がついていますのでそれまでにご家庭で十分試すようお願いします。

初期食

米 ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜
ほうれん草 トマト キャベツ なす
とうもろこし 大根 白菜 かぶ
バナナ りんご

中期食

米 食パン ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら） 鶏ささみ
きな粉
人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 ほうれん草
トマト キャベツ なす とうもろこし
ピーマン 大根 白菜 かぶ
バナナ りんご **ブルーベリー**

日	曜	初期	中期
4	木	10倍かゆ 人参のスープ さつまいものポタージュ	5倍がゆ 人参と玉ねぎの煮物 さつまいものスープ
5	金	10倍かゆ 白菜のスープ 豆腐のとろとろ	5倍がゆ 白身魚と白菜の煮物 豆腐のスープ
6	土	10倍かゆ 人参のポタージュ かぼちゃのポタージュ	色々野菜とささみのおじや かぼちゃのスープ
9	火	10倍かゆ 豆腐のとろとろ 小松菜のスープ	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜と人参のスープ
10	水	10倍かゆ 白身魚のとろとろ ほうれん草のスープ	5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参のスープ
11	木	10倍かゆ 玉ねぎのスープ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 かぼちゃのスープ
12	金	10倍かゆ 玉ねぎのスープ 人参のスープ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ
13	土	10倍かゆ 人参のスープ バナナ	色々野菜とささみのおじや バナナ

日	曜	初期	中期
15	月	10倍かゆ さつまいものポタージュ 白菜のスープ	5倍がゆ さつまいものスープ 白菜と玉ねぎのスープ
16	火	10倍かゆ 玉ねぎのスープ 人参のスープ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ
17	水	10倍かゆ 白身魚のとろとろ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 白身魚と大根の煮物 かぼちゃのスープ
18	木	10倍かゆ 人参のポタージュ キャベツのとろとろ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 キャベツとじゃがいものスープ
19	金	10倍かゆ じゃがいものポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ じゃがいものスープ 玉ねぎと人参の煮物
20	土	10倍かゆ 人参のスープ かぼちゃのポタージュ	色々野菜とささみのおじゃ かぼちゃのスープ

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

日	曜	初期	中期
2 2	月	10倍かゆ 大根のスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 大根とささみの煮物 人参の煮物
2 3	火	10倍かゆ 豆腐のとろとろ 小松菜のスープ	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜と人参のスープ
2 4	水	10倍かゆ 白身魚のとろとろ ほうれん草のスープ	5倍がゆ 白身魚のとろとろ ほうれん草と人参のスープ
2 5	木	10倍かゆ 玉ねぎのスープ かぼちゃのスープ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 かぼちゃのスープ
2 6	金	10倍かゆ 白身魚の煮物 かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 かぼちゃと★ブロッコリーのスープ
2 7	土	10倍かゆ 人参のスープ バナナ	色々野菜とささみのおじや バナナ

離乳期の子どもたちが苦手な食材

★ ペラペラしたもの

レタス、わかめ

★ 皮が口に残るもの

豆、トマト

★ 硬すぎるもの

かたまり肉、えび、いか

★ 弾力があるもの

こんにゃく、かまぼこ、きのこ

★ 口の中でまとまらないもの

ブロッコリー、ひき肉

★ 唾液を吸うもの

パン、ゆで卵、さつまいも

★ 匂いが強いもの

にら、しいたけ

★ 誤飲しやすいもの

こんにゃくゼリー、もち

これらの食品は口の中で食べ物をまとめることが難しく苦手と思う子が多いようです。



日	曜	初期	中期
29	月	10倍かゆ さつまいものポタージュ 白菜のスープ	5倍がゆ さつまいものスープ 白菜と玉ねぎのスープ
30	火	10倍かゆ 白身魚ののとろとろ 人参のスープ	5倍がゆ 白身魚と大根の煮物 人参のスープ
31	水	10倍かゆ 人参のスープ 大根のスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 大根のスープ



★ 離乳食介助のポイント ★

もったいない介助	そしゃく力を育てる介助
「大きな口をあけて、 あーん」	一口量が多すぎるのは丸のみの原因になります。舌を上手にを使って飲み込む、押しつぶすなどができるように 「小さなお口」 を促しましょう。
スプーンにてんこもり	スプーンの先にのる量 にし、唇での取り込みを促しましょう。
口の奥に入れてなすりあげる	子ども自身が 自分で唇が閉じて取り込む のを待ちましょう。
口から出すとだめ	口から出すことは、量が多い、形態が合わず飲み込めないなどの理由があります。 間をおいて再度 食べさせてみましょう。
手出しさせず、見せもせず	食物への認知が食べる機能獲得の第一歩。 食事の香りを嗅いだり見せたり、一口分置いて触らせる ことが大切です。