

1月献立表

初期・中期

松翠保育園

R7年1月4日発行

使用食材について

今月は、新たな追加食材はありません。先月に引き続き下記の食材を使用します。
入園時に配布した離乳食食材一覧を参考に、旬の食材をご家庭でお試してください。

初期食

米 ジャガイモ 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 バナナ
キャベツ 小松菜 大根 ほうれん草
かぶ

中期食

米 ジャガイモ 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 バナナ 小松菜
ほうれん草 ささみ きなこ キャベツ
大根 なす 里芋 かぶ

| 日 | 曜 | 初期食 | 中期食 |
|----|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| 4 | 土 | 10倍がゆ にんじんのポタージュ 玉ねぎのスープ | ささみと野菜のおじや バナナ |
| 6 | 月 | 10倍がゆ たまねぎのポタージュ にんじんのスープ | 5倍がゆ ジャガイモとたまねぎの煮物 にんじんのスープ |
| 7 | 火 | 10倍がゆ ジャガイモのポタージュ 玉ねぎのスープ | 5倍がゆ 玉ねぎと豆腐の煮物 ジャガイモのスープ |
| 8 | 水 | 10倍がゆ にんじんのポタージュ 玉ねぎのスープ | 5倍がゆ にんじんと豆腐の煮物 玉ねぎのスープ |
| 9 | 木 | 10倍がゆ 豆腐のポタージュ ほうれん草のスープ | 5倍がゆ 豆腐とにんじんの煮物 ほうれん草のスープ |
| 10 | 金 | 10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のスープ | 5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 |
| 11 | 土 | 10倍がゆ にんじんのポタージュ バナナ | ささみと野菜のおじや バナナ |

| 日 | 曜 | 初期食 | 中期食 |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 14 | 火 | 10倍がゆ にんじんのポタージュ なすのスープ | 5倍がゆ 人参とささみの煮物 なすのスープ |
| 15 | 水 | 10倍がゆ 人参のポタージュ ほうれん草のスープ | 5倍がゆ にんじんと玉ねぎの煮物 ほうれん草のスープ |
| 16 | 木 | 10倍がゆ 白身魚のとろとろ にんじんのスープ | 5倍がゆ 白身魚のとろとろ にんじんと小松菜のスープ |
| 17 | 金 | 10倍がゆ にんじんのとろとろ かぼちゃのスープ | 5倍がゆ にんじんと豆腐の煮物 かぼちゃのスープ |
| 18 | 土 | 10倍がゆ にんじんのとろとろ たまねぎのスープ | ささみと野菜のおじや バナナ |

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、楽しい雰囲気大切にしましょう。

| 日 | 曜 | 初期食 | 中期食 |
|----|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| 20 | 月 | 10倍がゆ じゃがいものポタージュ にんじんのスープ | 5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 にんじんのスープ |
| 21 | 火 | 10倍がゆ にんじんのポタージュ じゃがいものスープ | 5倍がゆ にんじんと白身魚の煮物 じゃがいものスープ |
| 22 | 水 | 10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ にんじんのスープ | 5倍がゆ 豆腐とささみの煮物 にんじんのスープ |
| 23 | 木 | 10倍がゆ とうふのポタージュ ほうれん草のスープ | 5倍がゆ 豆腐とささみの煮物 ほうれん草のスープ |
| 24 | 金 | 10倍がゆ にんじんのポタージュ たまねぎのスープ | 5倍がゆ にんじんとじゃがいもの煮物 たまねぎのスープ |
| 25 | 土 | 10倍がゆ にんじんのスープ バナナ | ささみと野菜のおじや バナナ |

離乳食の調理形状

ペースト状

なめらかにすりつぶしたものをスープ・ミルク・だし汁・白湯で伸ばした状態にする

すりつぶす

食材の繊維を断ち切ったなめらかな状態にする、すり鉢を使うと良い

つぶす

スプーンの裏・フォーク・マッシャーなどを使ってつぶす

とろみ
をつける

離乳食に水で溶いた片栗粉を加え、熱を通すととろみがつき、飲み込みやすくなる

すりおろす

すりつぶすより粗い状態。おろし器具を用いる。

きざむ

繊維を細かく断ち切ることでかみやすくなる

ほぐす

竹串・箸・フォークで細かくした状態

| 日 | 曜 | 初期食 | 中期食 |
|----|---|----------------------------------|----------------------------------|
| 27 | 月 | 10倍がゆ じゃがいものポタージュ にんじんのスープ | 5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 にんじんのスープ |
| 28 | 火 | 10倍がゆ にんじんのポタージュ なすのスープ | 5倍がゆ にんじんと白身魚のポタージュ なすのスープ |
| 29 | 水 | 10倍がゆ にんじんのポタージュ ほうれん草のスープ | 5倍がゆ 人参とささみの煮物 ほうれん草のスープ |
| 30 | 木 | 10倍がゆ 豆腐のポタージュ 小松菜のスープ | 5倍がゆ 豆腐と白身魚の煮物 小松菜のスープ |
| 31 | 金 | 10倍がゆ にんじんのポタージュ かぼちゃのスープ | 5倍がゆ にんじんと豆腐の煮物 かぼちゃのスープ |

【お粥の水加減】

| | 10倍がゆ | 7倍がゆ | 5倍がゆ | 軟飯 |
|-------|-------|------|------|---------|
| 米：水 | 1：10 | 1：7 | 1：5 | 1：2～3 |
| ごはん：水 | 1：5 | 1：3 | 1：2 | 1：0.5～1 |

【だしの取り方】

◎昆布だし(水から煮出す方法)

水200ccに5cm角の昆布1枚を30～40分つける。

◎かつおだし

熱湯200ccにかつお節1パック(4g)を入れ、3分おいて茶こしやザルでこす。