

離乳食献立表

まだ寒さの残る中、花のつぼみもほころび、太陽の光を吸収して大きくなった春野菜が出回る季節となりました。  
 食物の飲み込む機能は離乳食の時に身に付き、繰り返し練習することで、嚥下と呼吸の協調運動ができるようになります。個々の成長に合わせた離乳食を提供し、子どもの成長を見守っていきたいと思います。



日付	初期 (1回食となります)		中期 (午後食はありません)		後期		
	メニューと食材		メニュー	食材	昼食	午後食	食材
2 ・ 23	月	10倍粥ペースト 南瓜ペースト	パン粥 鶏肉のとりみ煮 キャベツのだし煮 野菜スープ	食パン 鶏肉 キャベツ 胡瓜 ほうれん草	トースト 鶏肉のとりみ煮 キャベツのだし煮 野菜スープ	人参粥	食パン 鶏肉 キャベツ ほうれん草 精白米 胡瓜
3	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレーのとりみ煮 野菜のだし煮 ほうれん草のすまし汁	精白米 カレイ 大根 ほうれん草	5倍粥 カレーのとりみ煮 野菜のだし煮 ほうれん草のすまし汁	野菜粥	精白米 カレイ 大根 長ねぎ ほうれん草 若布
4	水	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 ブロッコリーのだし煮 小松菜の味噌汁	精白米 鶏肉 ブロッコリー さつまいも 大根	5倍粥 鶏肉のとりみ煮 ブロッコリーのだし煮 小松菜の味噌汁	さつまいも粥	精白米 鶏肉 ブロッコリー 小松菜 さつまいも 大根
5 ・ 24	木 ・ 火	10倍粥ペースト じゃがいもペースト	野菜うどん カレーのとりみ煮 キャベツのだし煮	うどん 豆腐 胡瓜 キャベツ ほうれん草 カレイ	野菜うどん カレーのとりみ煮 キャベツのだし煮	野菜粥	うどん 豆腐 胡瓜 キャベツ ほうれん草 カレイ 精白米
6 ・ 25	金 ・ 水	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 野菜煮 かぶの味噌汁	精白米 カレイ かぶ	5倍粥 鶏肉のとりみ煮 野菜煮 かぶの味噌汁	うどん粥	精白米 カレイ かぶ 小松菜 うどん
7	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	さつまいもと南瓜のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み じゃがいもと若布のみそ汁	精白米 南瓜 たら 豆乳 さつまいも じゃがいも	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁	ツナと きのこのリゾット	精白米 南瓜 たら 豆乳 さつまいも じゃがいも ツナ キャベツ 椎茸
9 ・ 26	月 ・ 木	10倍粥ペースト さつまいもペースト	7倍粥 カレーのとりみ煮 きゅうりのだし煮 野菜スープ	精白米 カレイ 胡瓜	5倍粥 カレーのとりみ煮 きゅうりのだし煮 野菜スープ	野菜粥	精白米 カレイ 小松菜 胡瓜 長ねぎ
10 ・ 27	火 ・ 金	10倍粥ペースト 大根ペースト	7倍粥 カレーのとりみ煮 南瓜のだし煮 じゃが芋のすまし汁	精白米 カレイ 南瓜 じゃが芋 キャベツ	5倍粥 カレーのとりみ煮 南瓜のだし煮 じゃが芋のすまし汁	うどん粥	精白米 カレイ 南瓜 じゃが芋 キャベツ 長ねぎ うどん
11 ・ 30	水 ・ 月	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	パン粥 鶏肉のとりみ煮 ブロッコリーのだし煮 さつまいものスープ	食パン 鶏肉 ブロッコリー さつまいも	トースト 鶏肉のとりみ煮 ブロッコリーのだし煮 さつまいものスープ	さつまいも粥	食パン 鶏肉 ブロッコリー さつまいも 精白米
12 ・ 31	木 ・ 火	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレーのとりみ煮 キャベツの納豆煮 大根の味噌汁	精白米 カレイ キャベツ 大根 納豆	5倍粥 カレーのとりみ煮 キャベツの納豆煮 大根の味噌汁	うどん粥	精白米 カレイ キャベツ 大根 納豆 小松菜 うどん

日付		初期 (1回食となります)	中期 (午後食はありません)		後期		
		メニューと食材	メニュー	食材	昼食	午後食	食材
13	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	野菜うどん 鶏肉のとりみ煮 野菜煮	うどん 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 鶏肉	野菜うどん 鶏肉のとりみ煮 野菜煮	青菜粥	うどん 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 長ねぎ
14 ・ 28	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	柔らか鶏のおかゆ 彩野菜の汁椀 豆腐と若布の味噌汁	精白米 玉ねぎ 鶏ほくし身 じゃが芋 人参 さやいんげん	ツナと野菜の 炊き込みごはん 筑前煮 豆腐と若布の味噌汁	鮭と根菜の 炊き込みごはん	精白米 ツナ ごぼう いんげん 大根 鮭 里芋 豆腐 若布 椎茸 キャベツ ピーマン フロッコリー
16	月	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 ほうれん草のだし煮 野菜の味噌汁	精白米 鶏肉 ほうれん草	5倍粥 カレイのとりみ煮 ほうれん草のだし煮 野菜の味噌汁	野菜粥	精白米 鶏肉 ほうれん草 若布 さつま芋
17	火	10倍粥ペースト	野菜うどん 鶏肉とりみ煮 ほうれん草のだし煮	うどん 鶏肉 胡瓜 ほうれん草	野菜うどん 鶏肉のとりみ煮 ほうれん草のだし煮	人参粥	うどん 鶏肉 胡瓜 精白米 ほうれん草
18	水	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	パン粥 鶏肉のとりみ煮 きゅうりのだし煮 野菜スープ	食パン 鶏肉 じゃが芋 精白米 ほうれん草 胡瓜 キャベツ フロッコリー	パン粥 鶏肉のとりみ煮 きゅうりのだし煮 若布スープ	芋粥	食パン 鶏肉 じゃが芋 精白米 ほうれん草 長ねぎ キャベツ 若布 胡瓜 フロッコリー
19	木	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 ほうれん草のだし煮 野菜スープ	精白米 カレイ じゃが芋 ほうれん草	5倍粥 カレイのとりみ煮 ほうれん草のだし煮 野菜スープ	野菜粥	精白米 カレイ じゃが芋 ほうれん草
21	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	さつまいもと南瓜のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み じゃがいもと若布のみそ汁	精白米 南瓜 たら 豆乳 さつまいも じゃがいも	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁	ツナと きのこのリゾット	精白米 南瓜 たら 豆乳 さつまいも じゃがいも ツナ キャベツ 椎茸

・玉ねぎ・人参は毎日の献立でよく使われている基本食材のため、毎回の記載を省略しています。

・紙の媒体をご希望の場合は、事務所までお声かけ下さい



## 行事食のおはなし

ひなまつり(3月3日)は、女の子の健やかな成長と幸せを願う「桃の節句」です。病気や事故から子供を守る身代わりとしてお雛様を飾り、ちらし寿司やひなあられを食べてお祝いする日本の伝統行事。昔は紙の人形を川に流す「流し雛」という厄払いをしていました。

ひな祭りの代表的な料理

- ちらし寿司：具材（エビ＝長寿、れんこん＝見通しが良い、豆＝健康）に縁起が担がれています。
- はまぐりのお吸い物：貝殻が対になっているペアでしか合わないため、夫婦和合・良縁を意味します。
- 菱餅（ひしもち）：桃（魔除け）、白（清浄）、緑（健康・長寿）の3色で春の情景を表現。
- ひなあられ：菱餅を砕いて作ったのが由来。菱餅と同じ色のあられを食べ、健やかな成長を願います。
- 甘酒・白酒：邪気を払う桃花酒に由来。子供向けに甘酒が飲まれることが多いです。
- 桜餅：春の訪れを祝う色鮮やかな和菓子。

