



# 令和5年 2月分 離乳食献立表



日	曜	モグモグ移行期	モグモグ期		カミカミ期						
		午 前(10:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)					
1日	水					トースト 豆腐のピザ風 粉吹芋 野菜スープ	タンメン 南瓜のそぼろ煮 棒チーズ ラーメン サラダ 棒チーズ				
15日						5倍粥 ひじきのそぼろ煮 さつまいもきんとん みそ汁	トースト マカロニグラタン サラダ スープ トースト 南瓜のグラタン サラダ スープ				
2日	木					5倍粥 魚の野菜あんかけ スティック野菜 青菜クリームスープ	5倍粥 ちゅーりっぷ唐揚げ サラダ スープ 5倍粥 炒り鶏煮 お浸し みそ汁				
16日						5倍粥 魚のチーズ焼き 人参グラッセ みそ汁	肉みそうどん粥 さつまいもとんごの重ね煮 棒チーズ 肉うどん粥 サラダ 棒チーズ				
3日	金									野菜うどん粥 魚のコーン煮 棒チーズ	チキンカレー粥 サラダ スープ 5倍粥 鶏のごま味噌焼き サラダ スープ
17日										5倍粥 鶏ひき肉のお焼き煮 かぼちゃ煮 トマトスープ	5倍粥 さばの香り焼き サラダ 豚汁 5倍粥 肉豆腐の卵とじ 野菜煮 みそ汁
4日	土									5倍粥 豆腐の野菜あんかけ スティック野菜 野菜スープ	ツナのクリームスパゲッティ サラダ スープ ほうとううどん サラダ 棒チーズ
18日										5倍粥 魚のみそ煮 人参グラッセ みそ汁	トースト ミートローフ サラダ スープ ひじき5倍粥 鶏の照り焼き かわり漬け みそ汁 ピース5倍粥 豚肉となすのしょうが焼き 野菜煮 スープ
6日	月									野菜うどん粥 魚のみそ煮 棒チーズ	5倍粥 肉じゃが 野菜煮 みそ汁 5倍粥 鶏のオレンジ焼き サラダ スープ
20日										芋入り5倍粥 鶏ひき肉のトマト煮 スティック野菜 スープ	5倍粥 ひじき入卵焼き 五色金平 みそ汁 ゆかり5倍粥 魚のバーベQソースかけ サラダ スープ
7日	火									5倍粥 魚のみそ煮 スティック野菜 みそ汁	やきうどん サラダ スープ
21日										5倍粥 魚のみそ煮 スティック野菜 みそ汁	
8日	水									5倍粥 魚のみそ煮 スティック野菜 みそ汁	
22日											
9日	木										
24日											
10日	金										
27日											
13日	月										
28日											
14日	火										
25日											

- 消化吸収能力の発達により、食べられるものが増えてきます。  
あじ、さんまなどの青魚や、牛、豚の赤身肉などで不足しがちな鉄分をしっかり補いましょう。
- 好き嫌いが出てくる時期です。今日食べなかったメニューでも、別の日にぺろりと食べることも。味が嫌いというよりも食べにくさが嫌いという場合も多いので、その場合は調理方法を変えてみましょう。
- 手づかみ食べが盛んな時期です。最初のころは手のひら全体でぎゅっと握りしめるだけだったのが、指先で小さなものをつまんだり、平たいものを挟むように持ったり、繊細な動きができるようになります。