



2月離乳食だより

日	曜日	午前のおやつ (ぱくぱく期) 12～18か月頃	昼 食			午後のおやつ (ぱくぱく期) 12～18か月頃	
			主 食		副 食 (かみかみ期・ぱくぱく期) 主菜・副菜		
			ごっくん期 (5,6か月頃)	もぐもぐ期 (7, 8か月頃)			かみかみ期 (9～11か月頃)
2	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉団子 粉ふきいも キャベツのスープ	お菓子
3	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	そばろ煮 きゅうりあんかけ 豆腐のすまし汁	お菓子
4	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の煮物 キャベツ煮 みそ汁	お菓子
5	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ささみの煮物 白菜の煮びたし かぶのスープ	お菓子
6	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー 豚汁	お菓子
7	土						
9	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の煮物 小松菜のおひたし 玉ねぎのみそ汁	お菓子
10	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ケチャップのそばろ煮 キャベツときゅうりの旨煮 ほうれん草のスープ	お菓子
11	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	(祝) 建国記念日	お菓子
12	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	じぶ煮 ブロッコリー 豆腐のみそ汁	お菓子
13	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ハンバーグ きゅうりのあんかけ シチュー	お菓子
14	土						
16	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ささみの煮物 ほうれん草の煮びたし 農家のスープ	お菓子
17	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ ブロッコリー煮 じゃがいものみそ汁	お菓子
18	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 きゅうりの煮びたし 白菜のスープ	お菓子
19	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 白菜の煮びたし けんちんうどん	お菓子
20	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが キャベツ煮 チンゲン菜のスープ	お菓子
21	土						
23	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	(祝) 天皇誕生日	お菓子
24	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの旨煮 野菜スープ	お菓子
25	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	じぶ煮 マカロニサラダ スープ	お菓子
26	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の煮物 キャベツの煮びたし 豆腐のスープ	お菓子
27	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	そばろ煮 キャベツ煮 かぼちゃのみそ汁	お菓子
28	土						

※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

フリージングを活用しよう！ フリージングのポイント

1食分の量が少ない離乳食を毎回下ごしらえから作るのは手間と時間がかかりますね。そんな時は、まとめて作って冷凍しておく、必要なときにすぐに使えて便利です。

離乳食用にフリージングしたものは1週間から10日で使いきりましょう。

また、解凍したら1回で使いきり、再凍結はしない。解凍後は十分に加熱して使いましょう。

熱伝導率の高い金属製のトレイを利用すると、より早く冷凍できます。

①すばやく凍る工夫を

小さく薄い形が凍りやすいので、1回分ずつ小分けにしておく、と便利。製氷皿、フタつき保存容器、冷凍用ジッパーつき保存袋などを利用しましょう。

②空気にふれないように密閉する

空気や霜にふれると、食材が乾燥、酸化しやすく、風味が落ちてしまうので、しっかり密封してから冷凍しましょう。

③よく冷ましてから冷凍する

温かいまま冷凍庫に入れると、凍るのに時間がかかるだけでなく、庫内の温度が上がり、他の食材を傷める原因になります。

冷凍用ジッパーつき保存袋に板状に伸ばして、菜ばしで筋をつけておくと、パッキと折って必要な分だけ使うことができます。

素材別フリージング方法

【野菜】

ゆでてから、すりつぶしたり、月齢に合った大きさに刻んで小分け冷凍。いも類はゆでてからつぶして冷凍しましょう。

【魚】

ゆでて皮と骨を取り除き、身をほぐして小分け冷凍。しらすは熱湯をかけて塩抜きをして水気をきり小分け冷凍。

【肉】

ゆでてから、月齢に合った大きさに刻んで小分け冷凍。ささみは筋をとりラップに包んで冷凍すれば、必要な分だけすりおろして使用で