



離乳食だより

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	昼			食	午後のおやつ (完了期)
			主 食			副 食 (かみかみ期・ばくばく期)	
			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)		
1	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツときゅうりの旨煮 玉ねぎのみそ汁	お菓子
2	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の煮物 キャベツ煮 豆腐のみそ汁	お菓子
3	土						
5	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の煮物 きゅうりのおひたし キャベツのスープ	お菓子
6	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 おひたし かぼちゃのみそ汁	お菓子
7	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 きゅうりの旨煮 さつまいものみそ汁	お菓子
8	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の煮物 白菜の煮びたし 農家のスープ	お菓子
9	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	そばろ煮 粉ふきいも 人参のみそ汁	お菓子
10	土						
12	月					(祝) スポーツの日	
13	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ささみの煮物 マッシュポテト 豆腐のみそ汁	お菓子
14	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 スパゲッティ煮 ほうれん草のスープ	お菓子
15	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の煮物 きゅうり煮 豆腐のスープ	お菓子
16	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが キャベツの旨煮 里芋のみそ汁	お菓子
17	土						
19	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	そばろ煮 ブロッコリーのおかか和え キャベツのスープ	お菓子
20	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツ煮 白菜のみそ汁	お菓子
21	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の煮物 キャベツのおひたし かぶのスープ	お菓子
22	木	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 ワンタンスープ	お菓子
23	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ささみの煮物 さつまいも煮 野菜スープ	お菓子
24	土						
26	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの旨煮 豆腐のすまし汁	お菓子
27	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の煮物 キャベツの煮びたし じゃがいものみそ汁	お菓子
28	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	じぶ煮 粉ふきいも 豆腐のスープ	お菓子
29	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	そばろ煮 ほうれん草煮 うどん	お菓子
30	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ハンバーグ きゅうりあんかけ かぼちゃのシチュー	お菓子
31	土						

※食事やおやつの摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※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。

離乳食づくりをもっと手軽に 電子レンジを活用しよう!

知っておくと便利な電子レンジ
の使い方を紹介します。



電子レンジのメリット

- ★調理時間の短縮
- ★少量の調理でも簡単で無駄がない
- ★栄養成分が逃げにくい
- ★殺菌効果に優れている

電子レンジでできる調理法

<ゆでる>

食品の水分を逃さないようにラップで包んで加熱する。

<蒸す>

容器に食品を入れて少量の水分を加え、ラップで覆って加熱する。

<炒める>

切った食材に少量の油をかけて混ぜ合わせ、ラップをかけないで加熱する。

<水きり>

豆腐をペーパータオルで包み、ラップをかけずに加熱する



電子レンジを上手に使うコツ

食材の大きさをそろえる

大きさをそろえることで、熱の通りを均一にし、短時間で仕上げることができます。

ラップはふんわりと

ぴったりかけると破裂しやすくなります。水分をとばしたい時はラップはかけなくてもOK。

加熱時間は様子をみながら短めに設定

加熱しすぎるとふきこぼれたり、水分がとんでかたくなったりすることもあります。慣れないうちは、加熱時間を短めにし、様子を見ながら再加熱で微調整しましょう。