2024年 2月　離乳食献立表

～ベビーフードの活用について～

外出や時間のないとき、お母さんの体調が悪いときにはベビーフードは頼れる存在となります。
成長や発達にあった味つけになっているので、用途に合わせて上手に活用しましょう。

＊　ベビーフードの種類

☆ 粉末・フレークタイプ

⇒離乳初期から使えるものもあります。
おかゆ・野菜のフレークはお湯で溶くとすぐに食べられ、だし・スープ・ソース・とろみの素は手軽に味や風味を変えた

☆ フリーズドライタイプ

⇒調理後に急速冷凍、真空、乾燥させているので、風味や色合いが損なわれにくいのが特徴です。
必要な分だけお湯を加えるだけでそのまま食べられます。

☆ びんづめタイプ

⇒月齢に合わせたメニューや調理の工夫がされて、主食やおかずなど種類が豊富にあります。
ふたを開けるとそのまま食べられるので、外出のときに便利です。

☆ レトルトタイプ

⇒お皿に出してそのまま食べられますが温めるといっそうおいしくなります。
主食、主菜、副菜などメニューが豊富にあり、月齢にあわせた食材の大きさや硬さ、味つけになっています。

＊　メリットとデメリット

ベビーフードはたくさんの種類があるので、離乳食の参考にしたいときや手作りのメニューに悩んだときに使ったり、レバーなどの家庭での調理が大変な食材も簡単に取れ入れることができます。

＜ メリット ＞

☆　長期保存が可能なので防災備蓄になる

☆　種類が豊富で、普段使わない食材も取り入れることができる

＜ デメリット ＞

☆　コストがかかる

☆　好みや食べる量が合わないこともあり、ベビーフードだけではもの足りない子もいる

2024年 2月　離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
☆ 食材は都合により変更になる場合があります

段原みみょう保育園

			初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
1 週目		味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
1 日 （木）	昼 食	① おかゆ ② チンゲン菜の煮物 ③ じゃがいものスープ ④ ゆで卵	① 米 ② チンゲン菜・人参 ③ － ④ －	① 米 ② チンゲン菜・人参 ③ じゃがいも ④ ●　卵	① 米 ② チンゲン菜・人参 ③ じゃがいも・みそ ④ ●　卵
	おやつ	① オレンジ	① －	① －	① オレンジ
2 日 （金）	昼 食	① おかゆ ② かぼちゃの煮物 ③ 大根のスープ ④ 大豆の煮つけ	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ キャベツ ④ 大豆	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ 大根・みそ ④ 大豆・人参・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米
3 日 （土）	昼 食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ キャベツのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ － ④ －	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ じゃがいも ④ 豆腐	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ キャベツ・みそ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米

作成者：管理栄養士

2024年 2月　離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
☆ 食材は都合により変更になる場合があります

段原みみょう保育園

2 週目		味つけ	初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
			昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
5 日 （月）	昼 食	① おかゆ ② キャベツの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 枝豆の煮つけ	① 米 ② キャベツ・かぼちゃ ③ － ④ －	① 米 ② キャベツ・かぼちゃ ③ 玉ねぎ ④ 枝豆	① 米 ② キャベツ・かぼちゃ ③ 玉ねぎ・コンソメ ④ 枝豆・人参・しょう油
	おやつ	① りんごの甘煮	① －	① －	① りんご
6 日 （火）	昼 食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ さつまいものスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ － ④ －	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ さつまいも ④ 豆腐	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ さつまいも・みそ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① バナナヨーグルト	① －	① －	① ▲　ヨーグルト バナナ・砂糖
7 日 （水）	昼 食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ 大根のスープ ④ ゆで卵	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ 大根 ④ ●　卵	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ 大根・みそ ④ ●　卵
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米
8 日 （木）	昼 食	① おかゆ ② 大根の煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 大根・人参 ③ － ④ －	① 米 ② 大根・人参 ③ 玉ねぎ ④ ささみ	① 米 ② 大根・人参 ③ 玉ねぎ・みそ ④ ささみ・きゅうり・しょう油
	おやつ	① きな粉入り パンがゆ	① －	① －	① ▲　食パン きな粉・塩・砂糖
9 日 （金）	昼 食	① おかゆ ② かぶの煮物 ③ 小松菜のスープ ④ 鮭の煮つけ	① 米 ② かぶ・人参 ③ － ④ －	① 米 ② かぶ・人参 ③ 小松菜 ④ 鮭	① 米 ② かぶ・人参 ③ 小松菜・コンソメ ④ 鮭・しょう油
	おやつ	① オレンジ	① －	① －	① オレンジ
10 日 （土）	昼 食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ かぼちゃのスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ かぼちゃ ④ めんたい	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ かぼちゃ・みそ ④ めんたい・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米

2024年 2月　離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
☆ 食材は都合により変更になる場合があります

段原みみょう保育園

3 週目		味つけ	初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
			昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
12 日 （月）	昼 食	振 替 休 日			
	おやつ				
13 日 （火）	昼 食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ 大根のスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・かぼちゃ ③ － ④ －	① 米 ② 玉ねぎ・かぼちゃ ③ 大根 ④ ささみ	① 米 ② 玉ねぎ・かぼちゃ ③ 大根・みそ ④ ささみ・人参・しょう油
	おやつ	① りんごの甘煮	① －	① －	① りんご
14 日 （水）	昼 食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ じゃがいものスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ じゃがいも ④ 豆腐	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ じゃがいも・みそ ④ 豆腐・いんげん・しょう油
	おやつ	① バナナ	① －	① －	① バナナ
15 日 （木）	昼 食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ 白菜のスープ ④ 大豆の煮つけ	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ 白菜 ④ 大豆	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ 白菜・みそ ④ 大豆・人参・しょう油
	おやつ	① パンがゆ	① －	① －	① ▲　食パン 粉乳
16 日 （金）	昼 食	① おかゆ ② キャベツの煮物 ③ 小松菜のスープ ④ ゆで卵	① 米 ② キャベツ・人参 ③ － ④ －	① 米 ② キャベツ・人参 ③ 小松菜 ④ ●　卵	① 米 ② キャベツ・人参 ③ 小松菜・みそ ④ ●　卵
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米
17 日 （土）	昼 食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ さつまいものスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ － ④ －	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ さつまいも ④ ささみ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ さつまいも・みそ ④ ささみ・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米

作成者：管理栄養士

2024年 2月　離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
☆ 食材は都合により変更になる場合があります

段原みみょう保育園

4 週目		味つけ	初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃 昆布だし	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃 昆布だし	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃 昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
19 日 （月）	昼 食	① おかゆ ② 白菜の煮物 ③ 人参のスープ ④ 枝豆の煮つけ	① 米 ② 白菜・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② 白菜・玉ねぎ ③ 人参 ④ 枝豆	① 米 ② 白菜・玉ねぎ ③ 人参・コンソメ ④ 枝豆・かぼちゃ・しょう油
	おやつ	① さつまいもの甘煮	① －	① －	① さつまいも
20 日 （火）	昼 食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ キャベツのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 人参・ブロッコリー ③ － ④ －	① 米 ② 人参・ブロッコリー ③ キャベツ ④ ささみ	① 米 ② 人参・ブロッコリー ③ キャベツ・みそ ④ ささみ・玉ねぎ・しょう油
	おやつ	① バナナ	① －	① －	① バナナ
21 日 （水）	昼 食	① おかゆ ② さつまいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② さつまいも・人参 ③ － ④ －	① 米 ② さつまいも・人参 ③ 玉ねぎ ④ 豆腐	① 米 ② さつまいも・人参 ③ 玉ねぎ・みそ ④ 豆腐・きゅうり・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米
22 日 （木）	昼 食	① おかゆ ② 小松菜の煮物 ③ 白菜のスープ ④ 炒り卵	① 米 ② 小松菜・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② 小松菜・玉ねぎ ③ 白菜 ④ ●　卵	① 米 ② 小松菜・玉ねぎ ③ 白菜・みそ ④ ●　卵
	おやつ	① りんご入り パンがゆ	① －	① －	① ▲　食パン りんご
23 日 （金）	昼 食	天 皇 誕 生 日			
	おやつ				
24 日 （土）	昼 食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ じゃがいものスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ － ④ －	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ じゃがいも ④ めんたい	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ じゃがいも・みそ ④ めんたい・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米

2024年 2月　離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
☆ 食材は都合により変更になる場合があります

段原みみょう保育園

5 週目		味つけ	初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃 昆布だし	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃 昆布だし	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃 昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
26 日 （月）	昼 食	① うどん ② キャベツの煮物 ③ 人参のスープ ④ 炒り卵	① うどん ② キャベツ・玉ねぎ ③ － ④ －	① うどん ② キャベツ・玉ねぎ ③ 人参 ④ ●　卵	① うどん ② キャベツ・玉ねぎ ③ 人参・コンソメ ④ ●　卵
	おやつ	① バナナ	① －	① －	① バナナ
27 日 （火）	昼 食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ かぼちゃのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・小松菜 ③ － ④ －	① 米 ② 玉ねぎ・小松菜 ③ かぼちゃ ④ ささみ	① 米 ② 玉ねぎ・小松菜 ③ かぼちゃ・みそ ④ ささみ・白菜・しょう油
	おやつ	① マカロニのきな粉煮	① －	① －	① マカロニ きな粉・塩・砂糖
28 日 （水）	昼 食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ キャベツのスープ ④ ゆで卵	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ － ④ －	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ キャベツ ④ ●　卵	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ キャベツ・みそ ④ ●　卵
	おやつ	① パンがゆ	① －	① －	① ▲　食パン ▲ 粉乳
29 日 （木）	昼 食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ 白菜のスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ 白菜 ④ 豆腐	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ 白菜・みそ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① さつまいもの甘煮	① －	① －	① さつまいも

作成者：管理栄養士