



2月離乳食だより

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 (後期・完了期)	
			初期	中期	後期		
2	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉ときゅうりのくず煮 キャベツときゅうりの旨煮 かぼちゃのみそ汁	果物
3	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉団子のうま煮 きゅうりのあんかけ 豆腐のすまし汁 いちご	果物
4	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ キャベツときゅうりの旨煮 ほうれん草のみそ汁	果物
5	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが キャベツときゅうりの旨煮 大根のみそ汁	果物
6	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー 豚汁	果物
7	土						
9	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 コーン入りおひたし オレンジ キャベツのみそ汁	果物
10	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	スパゲッティナポリタン煮 キャベツの煮びたし かぶのみそ汁	果物
11	祝					(祝) 建国記念の日	
12	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の中華煮 ブロッコリー ジャがいものみそ汁	果物
13	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの旨煮 コーンのシチュー	果物
14	土						
16	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のあんかけ ほうれん草に煮びたし ジャがいものみそ汁	果物
17	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目ラーメン ブロッコリーの煮びたし	果物
18	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 ブロッコリーサラダ かぼちゃのみそ汁	果物
19	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの煮物 野菜のみそ汁	果物
20	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉煮 野菜煮 キャベツのみそ汁	果物
21	土						
23	祝					(祝) 天皇誕生日	
24	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりの煮びたし 豆腐のみそ汁	果物
25	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ひじきの煮物 大根のみそ汁	果物
26	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜煮 けんちんうどん	果物
27	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ 納豆と野菜煮 ジャがいものみそ汁	果物
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!

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。

フリージングのポイント

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う便利。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空気にふれるないように密閉する

空気がふれると、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、葉ばして筋をつけておくと、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、身をほくして小分け冷凍。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