



2月の離乳食献立表



令和3年1月29日 東部保育園



～栄養満点！大豆製品～



大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられています。大豆から作られる豆腐や納豆、きな粉などの大豆加工食品は、どれも栄養価が高くその上消化吸収もよいので、離乳食にぜひ取り入れてほしい食材のひとつです。

大豆に含まれているたんぱく質はアレルギー症状を起こすこともありますので、初めは少しずつ様子を見ながらあげましょう。

日	7, 8か月	9～11か月	日	7, 8か月	9～11か月
1 (月)		軟飯 豆腐入りつくね マカロニサラダ スティック野菜煮 人参のみそ汁	15 (月)		軟飯 ささみのあんかけ煮 おからとほうれん草の煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
2 (火)		そぼろ丼 さつまいもサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	16 (火)		軟飯 白身魚のおろし煮 ブロッコリーのおかか煮 スティック野菜煮 納豆のみそ汁
3 (水)		軟飯 鮭の煮つけ 高野豆腐と小松菜の煮物 粉ふき芋 麩のみそ汁	17 (水)		食パン ささみのトマト煮 きゅうりと人参の煮物 スティック野菜煮 かぼちゃの豆乳スープ
4 (木)		軟飯 野菜入りつくね きゅうりのおかか煮 スティック野菜煮 チンゲンサイのみそ汁	18 (木)		軟飯 ささみとキャベツの煮物 ブロッコリーのおろし和え さつまいも煮 人参のスープ
5 (金)		煮込みうどん 人参とツナのお浸し スティック野菜煮	19 (金)		軟飯 白身魚のあんかけ煮 小松菜とキャベツのお浸し スティック野菜煮 大根のみそ汁
8 (月)		軟飯 ささみのトマト煮 納豆和え スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	22 (月)		軟飯 ささみの煮つけ 春雨サラダ スティック野菜煮 高野豆腐のスープ
9 (火)		軟飯 鮭のあんかけ煮 白菜のお浸し スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	23 (火)	天皇誕生日	
10 (水)		食パン ささみの煮つけ キャベツのお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのスープ	24 (水)		軟飯 白身魚とじゃがいも煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 ほうれん草のスープ
11 (木)	建国記念日		25 (木)		軟飯 ささみの野菜煮 ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 白菜のスープ
12 (金)		軟飯 白身魚の煮付け 白菜のお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	26 (金)		軟飯 じゃことかぼちゃおやき あすっこのお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁

豆腐 (5,6か月～)

離乳食で初めてのたんぱく質食材としておすすめです。木綿豆腐よりも絹ごし豆腐が口当たりがよいです。必ず加熱してからあげましょう。



きな粉 (7,8か月～)

食材として使うというよりも、風味づけとして使うとよいでしょう。そのままとむせてしまうことがあるので、お粥などにしっかりとまぶすようにします。



納豆 (7,8か月～)

粘りがあるので離乳食にも使いやすい食材です。離乳食にはひきわり納豆がおすすめです。熱湯をかけてから使いましょう。



高野豆腐 (7,8か月～)

たんぱく質や鉄分も豊富な食材です。乾燥したものをすりおろして使うと、とろみがついて食べやすくなります。



豆乳 (7,8か月～)

離乳食では成分無調整のものを使用します。必ず加熱してから少量ずつあげましょう。



大豆 (9～11か月～)

離乳食では水煮の大豆がおすすめです。ゆでて薄皮をむいてから使いましょう。



☆☆大豆を使ったメニュー☆☆

高野豆腐のおろし煮 (9～11か月頃)

(材料)
 かぶ・・・10g
 人参・・・10g
 高野豆腐・・・10g
 だし汁・・・1/3カップ

(作り方)
 ①かぶ、人参は1cmの角切りにし、だし汁でやわらかく煮る
 ②①にすりおろした高野豆腐を加え、ひと煮立ちする。

鶏肉と大豆の五目煮 (12～18か月頃)

(材料)
 鶏むね肉・・・20g
 大豆(水煮)・・・10g
 大根・・・10g
 人参・・・10g
 じゃがいも・・・10g
 だし汁・・・1/2カップ

(作り方)
 ①材料をすべて1cm角に切る。大豆はゆでて薄皮をむく。
 ②だし汁で野菜を煮る。沸騰したら鶏むね肉を加える。
 ③大豆としょうゆを加えひと煮立ちする。

※材料、行事等で献立を変更する場合があります。
 ※味はほとんど付けていません。食材の味、うま味を活かして作っています。
 ※月齢や離乳食の進み方で分量や硬さ食材の大きさをえています。
 ※献立表は東部保育園HPにも掲載しています。