



2月 離乳食献立表



日	曜	昼食メニュー	備考
1	土	煮込みうどん 野菜のくず煮	
2	日		
3	月	ささみと野菜のくず煮 節分汁	
4	火	白身魚とブロッコリーのくず煮 味噌汁	
5	水	豆腐と野菜の煮物 南瓜スープ	
6	木	ささみとひじきの煮物 味噌汁	
7	金	鮭とブロッコリーのくず煮 すまし汁	
8	土	野菜おじや すまし汁	
9	日		
10	月	ささみ入りおじや さつま芋と人参のスープ	
11	火		建国記念の日
12	水	南瓜の煮物 春雨スープ	
13	木	ささみ入りおじや 野菜の煮物 玉ねぎともやしのスープ	
14	金	里芋の煮物 野菜スープ	
15	土		グローアップ展
16	日		
17	月	けんちん汁 野菜のくず煮	
18	火	白身魚のトマト煮 味噌汁	
19	水	ささみと野菜のくず煮 キャロットスープ	
20	木	じゃが芋の煮物 野菜スープ	
21	金	鮭のあけぼの煮 味噌汁	
22	土	野菜おじや 白菜スープ	
23	日		天皇誕生日
24	月		振替休日
25	火	野菜おじや 大豆のスープ	
26	水	大豆と野菜の煮物 パスタスープ	
27	木	ささみ入りおじや ほうれん草スープ	
28	金	白身魚とブロッコリーのくず煮 味噌汁	



赤ちゃんにおやつは必要？

離乳食が進んでくると、そろそろおやつをあげてみようかなと考えますが、おやつばかり食べてしまうのでは？どんなおやつをあげたらいいの？と心配になることも…。赤ちゃんのおやつには、大きく分けて2つの大切な要素があります。

1. エネルギーの補給

赤ちゃんは一度の食事で食べられる量が少ないため、糖分によるエネルギーが足りなくなることがあります。徐々に活発に動くようになるため、より多くのエネルギーが必要となります。そのため食事でまかなえないエネルギーを補うために、おやつが必要になってきます。

2. 食べる楽しみを覚える

赤ちゃんが、「食べることは楽しい」ということを知るためにも、おやつは大事な役割を果たします。離乳食が3回食になる生後9～11か月頃の赤ちゃんは、手づかみで食べることを覚える時期です。おやつを手にとって自分で食べることで、食べることの楽しみを感じ、成長を促すことができます。

