



R2年  
後期版

例年は富士わかば保育園に遊びにきていただき、同年齢の子どもたちの様子を見たり、栄養士と離乳食の相談をしたりという機会をもっていますが、今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為にぱくぱくの事業が行われない状況が続いています。前期版につづき、後期も富士わかば保育園の離乳食の献立の一部をご紹介します。参考にしてみてください。



**ごっくん・もぐもぐ期(初期)**

目安5・6ヶ月

豆腐とろみ煮すりつぶし  
トマト裏ごし煮

大豆人参裏ごし煮  
さつまいも裏ごし煮

白身魚裏ごし煮  
さつまいも裏ごし煮

白身魚野菜あん  
白和え風

白身魚トマトかけ  
野菜の刻み煮

煮魚  
さつまいもと人参の刻み煮

大豆のトマト煮込み  
白菜のおひたし風

煮込みうどん  
じゃがいものやわらか煮

煮魚  
大根と人参の刻み煮

**かみかみ期(中期)**

目安7・8ヶ月

豆腐刻み煮  
トマト刻み煮

大豆人参刻み煮  
さつまいも刻み煮

白身魚刻み煮  
さつまいも刻み煮

白身魚の野菜あんかけ  
白和え風

白身魚トマトかけ  
きんぴら風煮

煮魚  
さつまいもと人参の煮物

大豆とチキンのトマト煮込み  
白菜のおかか煮

煮込みうどん  
じゃがいものやわらか煮

煮魚  
大根と人参の煮物

**ぱくぱく期(後期)**

目安9・10・11ヶ月

マカロニホワイトソース和え  
ダイコンサラダ

麻婆豆腐  
拌三糸

さんまの塩焼き  
ごま和え

焼き鮭タルタルソースかけ  
白和え

さばの塩焼き  
大根の煮物

魚のバター焼き  
炒り鳥

大豆とチキンのトマト煮込み  
白菜のおかか煮

煮込みうどん  
じゃがいものやわらか煮

煮魚  
柿なます

完了12ヶ月～

もう少しで完了です。 もうすぐママたちと同じものが食べられるね。