

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料 昼食			日曜	献立名	おやつ		おもな材料 昼食		
		午前 1~2歳児 午後 3~5歳児		あか	きいろ	みどり			午前 1~2歳児 午後 3~5歳児		あか	きいろ	みどり
7	キーマカレー 強化米入り ブロッコリーのゴマあえ すまし汁 バナナ	ミルク	こいのぼりクッキー カルピス	鶏ひき肉 わかめ 鶏白米 強化米 わかめ	鶏白米 強化米 わかめ	五穀ぞ 三つ葉 コーン コーン コーン コーン	21	コールパン 鶏のから揚げ ネーブル ホトトの豆乳グラタン トマトサラダ コーンスープ	ミルク みそおにぎり ほうじ茶	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 入多 フコクロー 入多 入多 入多	
8	あわごはん 強化米入り 西京焼き そうめん汁 切干大根のゴマ酢あえ ゴーヤーの揚げ煮 ネーブル	ミルク らんびん ミルク		鶏白米 強化米 わかめ	鶏白米 強化米 わかめ	切干大根 入多 きゅうり ごぼう ごぼう ごぼう	22	フーチパーズジュシー 豚の角煮風 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 ネーブル	ミルク オートミールスナック ミルク	ツナ缶 豚三枚肉 鶏ささみ 豆腐 わかめ	鶏白米 強化米 強化米	ぶらざ 入多 切干大根 入多 きゅうり ごぼう ごぼう	
9	ごはん 強化米入り 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー みそ汁 温サラダ スイカ	ミルク ミルク ミルク	きつままの蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 わかめ	鶏白米 強化米 わかめ	五穀ぞ 三つ葉 コーン コーン コーン コーン	23	ごはん 強化米入り ちくさ焼き風 みそ汁 ゴマじゃが スイカ ひじきのフレンチあえ	ミルク 人参ケーキ ミルク	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 入多 五穀ぞ 入多 きゅうり ごぼう ごぼう	
10	沖縄そば かまぼこのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ	ミルク ミルク ミルク	しらすおにぎり ミルク	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 三つ葉 コーン コーン コーン コーン	24	スパゲティミートソース かみかみごぼう レタスのスープ バナナ・ヨーグルト添え	ミルク ゴマボッキー ココアムース	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 入多 入多 入多 入多 入多	
11	鶏肉のあんかけ弁 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	ミルク ミルク ミルク バナナ	星たべ バナナ	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 三つ葉 コーン コーン コーン コーン	25	豚肉のみそどんぶり トマトサラダ みそ汁 ネーブル	ミルク 亀の甲せんべい ミルク バナナ	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 入多 入多 入多 入多 入多	
13	あわごはん 強化米入り 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 魚のみそ汁 スライストマト ネーブル	ミルク ミルク ミルク	きなこクッキー ミルク	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 三つ葉 コーン コーン コーン コーン	27	納豆ごはん さばのみそ焼き 人参シリシリ 鶏肉汁 マッシュポテト ネーブル	ミルク 黒糖アガラサー りんごジュース	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 入多 入多 入多 入多 入多	
14	ごはん シバーフライ きんぴらごぼう ゆし豆腐 くずきつちの酢あえ バナナ	ミルク ミルク ミルク ミルク	レモンラスク 円形ヨーグルト	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 三つ葉 コーン コーン コーン コーン	28	あわごはん 強化米入り チキン照り焼き みそ汁 ゴーヤーチャンプルー きゅうりの酢あえ スイカ	ミルク フランスパン ミルク	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 入多 入多 入多 入多 入多	
15	三色ごはん ポテトサラダ 豚肉と白菜のスープ ネーブル	ミルク ミルク ミルク ミルク	ブラウニー ミルク	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 三つ葉 コーン コーン コーン コーン	29	もずくどんぶり パンパキンサラダ キャベツのツナあえ ゆし豆腐 ネーブル	ミルク 紅かるかん ミルク	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 入多 入多 入多 入多 入多	
16	おべんとう会	ミルク ミルク	コマクチャー 人参ゼリー	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 三つ葉 コーン コーン コーン コーン	30	フィッシュカツカレー カリカリきゅうり わかめスープ うどん	ミルク くずもち ミルク	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 入多 入多 入多 入多 入多	
17	磯ごはら 豆腐ナマリ 昆ナラタ そうめん	ミルク ミルク ミルク ミルク		鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 三つ葉 コーン コーン コーン コーン	31	ごはん 強化米入り 鶏肉のマーマレード焼き 麻婆豆腐 バナナ 春雨サラダ コーンスープ	ミルク マーマレード ミルク	鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 入多 入多 入多 入多 入多	

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★離乳食の献立表は、該当者ごとに配布しています。
★幼児食移行期(歳~歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

保育参加

20	ごはん 強化米入り 紐のヌルメン焼き かまぼこの竜巻 スープ 春雨と豆腐の炒め煮	ミルク ミルク ミルク		鶏ひき肉 豆 わかめ 鶏白米 強化米 強化米	鶏白米 強化米 強化米	五穀ぞ 三つ葉 コーン コーン コーン コーン
----	---	-------------------	--	---------------------------------------	-------------------	--

令和元年5月号 (作成者) 栄養士 野原正子

新しいクラスに慣れ、給食時間も落ち着いた頃でしょうか。初めての集団生活だと、お父さん、お母さんにとって、大丈夫かな?って、いろいろと気になりますね。まずは、給食をしっかりとお食べすることができていれば、ひと安心かと思います。長期の休日は、お子さんの「食のチェック」をおすすめします。「母子健康手帳」も読み直してみましよう。成長を感じるいい機会になります。



食事前後は手をきれいに!

食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おながすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などとことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さ
背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもとじっくりと選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製が竹製
- ② 形……四角か六角で握りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首~中指の先の長さ+3cm

食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

いただきます (箸置きにつけるものです) ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のようこ、食事の挨拶をすることは大切です。こぼれの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



社会福祉法人マリア福祉会
いちごえ保育園

【令和 元年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(こっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
7	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 フロccoli 人参 ツナ缶 鶏ささみ ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 (ベビーフード)	おじや 野菜スープ BFフルーツ (ベビーフードと組み合わせの対応です。ご了承ください。)	おじや 野菜スープ BFフルーツ	みどりがゆ 白身魚と根菜のマッシュ みそ汁 りんご (主な材料) 米 フロccoli 白身魚 ジャが芋 かぼちゃ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 みそ汁 りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 フロccoli ジャが芋 そうめん ネーブル	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 たくたくそうめん汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 手づかみポテト ネーブル	あおさがゆ かぼちゃの鶏ささみあん コーンスープ りんご (主な材料) 米 あおさ 鶏ささみ かぼちゃ 人参 12 コーン缶 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 フロccoli 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 大根 わかめ	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 たくたくそうめん汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 手づかみポテト ネーブル	あおさがゆ かぼちゃの鶏ささみあん コーンスープ りんご (主な材料) 米 さつまいも きなこ 白身魚 フロccoli 人参 玉ねぎ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル
10	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ツナ缶 人参 玉ねぎ わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃのみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃのみそ汁 バナナ	のりがゆ(べたべた) 人参しらすあえ たくたくそうめん汁 りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 青のり 人参 しらす干し そうめん キャベツ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 人参しらすあえ たくたくそうめん汁 りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト フロccoliペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶	おじや かぼちゃだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 かぼちゃだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 きゅうり 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) 魚と人参すり流し トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 白身魚 人参 玉ねぎ 大根 わかめ ネーブル	トマトがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 鶏ささみくず煮 コーンスープ りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 鶏ささみ ジャが芋 人参 大根 コーン缶 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみくず煮 コーンスープ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐のすりながし すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 あおさ りんご レバー	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみポテト りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキン野菜スープ プレーンヨーグルト バナナ (主な材料) 食パン 鶏肉 ジャが芋 人参 サラダ菜 ヨーグルト バナナ	スティックトースト チキン野菜スープ プレーンヨーグルト バナナ
15	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト 魚・野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 白菜 コーン缶 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 野菜スープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 野菜スープ ネーブル	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 白菜 人参 ツナ缶 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 あおさ りんご	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト りんご
16	おべんとう会			全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 羊団子 すまし汁 スイカ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ さつまいも きなこ キャベツ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 羊団子 すまし汁 スイカ
17	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すりながし ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 レタス ジャが芋 絹ごし豆腐 そうめん りんご	おじや 煮豆腐・ポテト たくたくそうめん りんご	おじや 煮豆腐・ポテト(手づかみ) そうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル (主な材料) 米 鶏ささみ ジャが芋 トマト かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル
18	保育参加			芋がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 さつまいも 人参 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご 寒天	芋がゆ ⇒ 軟飯 チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 手づかみ芋
20	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル		

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせください。

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(こっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
21	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 フロccoli ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 根菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ りんご	おじや マッシュポテト みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ジャが芋 フロccoli 人参 あおさ 麺 ネーブル	おじや マッシュポテト みそ汁 ネーブル
22	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 人参 玉ねぎ ジャが芋 コーン缶 そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 たくたくそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ みそ汁 りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 レタス りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
23	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 豆腐 小松菜 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 バナナ	人参がゆ(べたべた) 煮豆腐 ポテトスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 ポテトスープ(手づかみポテト) バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 キャベツ 人参 白身魚 フロccoli 麺 あおさ りんご	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご
24	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 コーン缶 キャベツ ツナ缶 人参 玉ねぎ トマト缶 ヨーグルト バナナ	コーンがゆ(べたべた) 根菜トマトスープ バナナ Pヨーグルト	コーンがゆ ⇒ 軟飯 根菜トマトスープ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご (主な材料) 米 小松菜 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご
25	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト トマトペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ レタス バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナ	納豆がゆ(べたべた) コーンポタージュ ネーブル (主な材料) 米 ひき割り納豆 ジャが芋 人参 コーン缶 鶏ささみ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 コーンポタージュ ネーブル
27	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 チンゲン菜 白身魚 人参 とうがん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参スープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参スープ煮 みそ汁(手づかみ人参) ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテト・グリーンソース 野菜スープ りんご (主な材料) 米 ジャが芋 フロccoli チンゲン菜 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテト・グリーンソース 野菜スープ りんご
28	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすりながし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し さつまいも 絹ごし豆腐 人参 わかめ ネーブル	しらすがゆ(べたべた) さつまいもんとん 豆腐のみそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 さつまいもんとん 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 たくたくそうめん スイカゼリー (主な材料) 米 大根 人参 鶏肉 そうめん スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 そうめん汁(手づかみ大根) スイカゼリー
29	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ ツナ缶 かぼちゃ ジャが芋 ゆし豆腐 ネーブル	おじや 煮かぼちゃ ゆし豆腐 ネーブル	おじや 煮かぼちゃ ゆし豆腐 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 根菜コーン風味 キャベツのスープ りんご (主な材料) 食パン ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ りんご	スティックトースト 根菜コーン風味 キャベツのスープ りんご
30	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麺 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ すまし汁 バナナ	みそおじや かぼちゃスープ りんご (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ かぼちゃ コーン缶 りんご	みそおじや かぼちゃスープ りんご
31	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ジャが芋 ツナ缶 豆腐 わかめ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 白身魚 人参 ジャが芋 玉ねぎ とうがん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご

◎ 今月より手づかみ食材を取り入れています。(慣れるまでは分量外)
手指でつまんだり、握ったりして上手に口に運ぶことができるように促していきます。

手づかみ食について

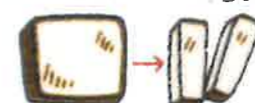
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cmくらいに切る



トーストをスティック状に切る

スープの具や麺類は、手づかみ食用の皿にのせる

