

★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			日曜	献立名	おやつ		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)
火	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 スライストマト みそ汁 スイカ	ミルク	人參クラッカー ミルク	あか 豚肉 きいろ 精白米 みどり 赤ピーマン	火	マージンごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め ゴマじゃが 魚のみそ汁 梨	ミルク	どら焼き ミルク	あか 厚揚げ きいろ 豚ひき肉 みどり 竹小町
水	おべんとうの日	ミルク	はちや棒 ミルク	※ウーケイの為	水	ごはん(強化米入り) 豚の角煮風 きんぴらごぼう きゅうりの中華風 すまし汁 ネーブル	ミルク	揚げパン はち餅乳	あか 豚三枚肉 きいろ 鶏ささみ みどり 絹ごし豆腐
木	ごはん(強化米入り) 鮭のみじ焼き こんにやくのソテー オクラ納豆 みそ汁 ネーブル	ミルク	オートミールスナック	鮭 鮭 鶏 鶏 豆 豆	木	おべんとう会	ミルク	ジャムサンド	あか 豚三枚肉 きいろ 鶏ささみ みどり 絹ごし豆腐
金	のりごはん(強化米入り) 厚揚げのきのこソース ほうれん草のソテー 春雨スープ バナナ	ミルク	アップルケーキ	厚揚げ 厚揚げ 鶏 鶏 卵 卵	金	マージンごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ もずくの酢物 みそ汁 梨	ミルク	いちごジャム入りマフィン	あか 白身魚 きいろ 精白米 みどり 玉ねぎ
土	ツナそうめん ブロッコリー(マヨ) 豚汁 ネーブル	ミルク	ふかし芋	豚肉 豚肉 ツナ 魚	土	へちまどんぶり(強化米) みそ汁 ネーブル	ミルク		あか 白身魚 きいろ 精白米 みどり 玉ねぎ
7月	チキンカレー(強化米) スティックきゅうり わかめスープ りんご	ミルク	黒糖アガラサー	鶏もも肉 鶏もも肉 わかめ わかめ	水	きのこごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ ブロッコリー ゆし豆腐汁 りんご	ミルク	サーターアングデー	あか 干ひじき きいろ 白身魚 みどり 鶏ささみ
火	ロールパン ハンバーグ(サラダ菜) トマトサラダ パンキン豆乳スープ 梨	ミルク	みそおにぎり	豚ひき肉 豚ひき肉 牛ひき肉 牛ひき肉	木	マージンごはん レバーフライ 春雨の中華炒め ゴマじゃが そうめん汁 ネーブル	ミルク	フルーツ寒天 乾パン ミルク	あか 豚レバー きいろ 豚肩ロース みどり 精白米
9月	ごはん(強化米入り) さんまのかば焼き 五目きんぴら スライストマト もずくスープ ネーブル	ミルク	ちんぴん	さんま開き さんま開き 鶏もも肉 鶏もも肉	金	キーマカレー(強化米入り) きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 梨	ミルク	パースデーケーキ	あか 鶏ひき肉 きいろ 精白米 みどり 玉ねぎ
10月	マージンごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 人參シリシリ くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	ミルク	くずもち	鶏もも肉 鶏もも肉 豚肉 豚肉	土	鶏肉の照り焼き丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	ミルク	星たべよ バナナ ミルク	あか 鶏もも肉 きいろ 精白米 みどり 玉ねぎ
11月	沖縄そば 焼きかぼちゃ コーンサラダ バナナ	ミルク	人參蒸しパン	豚三枚肉 豚三枚肉 丸かまぼこ	金	ごはん(強化米入り) 豚肉のソテー(りんごソース) ひじきの五目煮 スライストマト 魚のみそ汁 ネーブル	ミルク	ふかし芋	あか 豚肩ロース きいろ 干ひじき みどり 竹小町
12月	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	ミルク	タンナーファクルー バナナ ミルク	鶏ささみ 鶏ささみ わかめ わかめ	土	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ほうれん草炒め トマトサラダ みそ汁 梨	ミルク	お麩ラスク	あか 鶏胸肉 きいろ 豆腐 みどり わかめ
14月	フーチバージュシー さばのゴマだれ焼き とうがんのそぼろ煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	ミルク	大学芋	わかめ わかめ さば さば	水	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ 白菜スープ バナナ	ミルク	フランスパン (ジャム) ミルク	あか 牛ひき肉 きいろ 豚ひき肉 みどり 粉チーズ

★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、該当者だけにお配りしています。
★幼児食移行期(1歳~1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。

令和2年9月号

(作成者) 栄養士 野原正子

細菌やウイルスに負けない体をつくろう!

『免疫力』とは、

免疫力とは、病気などに対抗し体を守ろうとする力のこと。免疫力が高まると病気になりにくくなります。私たちの周りには様々な種類のウイルスや菌等がありますが、免疫力がそれらの脅威から私たちを守ってくれるおかげで、健康的な日々を過ごせます。免疫力が低下すると風やインフルエンザにかかりやすくなったり、アレルギー体質になったりする可能性もあります。身近にできる免疫力アップの活動を始めることで新型コロナウイルスにも負けない体を作っていきましょう。



★免疫力を高めるポイント

- (1) 栄養のバランスの良い食事
- (2) 適度な運動
- (3) 十分な睡眠
- (4) 生活リズムを整える
- (5) 笑顔 (^_^)
- (6) あわてないで、最新情報を確認!

●● 免疫力を高める食べ物 ●● 『ビタミンA・C・E (エース)』 食事の中で意識して摂るといいですね。

抗酸化ビタミン	働き	多く含む食材
ビタミンA(カロテン)	皮膚や粘膜を強くする働きがあります。	レバー、うなぎ 人參、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、トマト、大根の葉など
ビタミンC	皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。	ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤー、じゃが芋、果物など
ビタミンE	細胞膜や酸化から守る働きがあります。	魚介類、油脂類、種実類、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど

★ さばのりんごソースかけ

(給食献立より紹介)

<材料>

さば(生)	400 g	りんご	120 g
酒	10 g	玉ねぎ	50 g
しょうが	2 g	しょうゆ	20 g
かたくり粉	30 g	砂糖	10 g
揚げ油		酢(又はりんご酢)	15 g
		水	40 g



人気のメニューです!

<作り方>

- ① さばに、酒とおろししょうがをふりかける。かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② りんごと玉ねぎをすりおろす。
- ③ 鍋に②としょうゆ、砂糖、酢、水を入れ軽く火を通す。
- ④ ③のソースで①を和える。又は魚にかける。





離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【令和 2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)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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(ごっくん)	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)
1	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 玉ねぎ 人参	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ	のりがゆ(べたべた) つぶしトマト 魚と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 青のり トマト 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ココロトマト 魚と野菜のスープ りんご
2	おべんとうの日 ※ウーケイの為家庭保育協力願ひ				
3	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 オクラ とうが ん わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご (主な材料) 米 ささみ 小松菜 コーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみケチャップ煮 小松菜スープ りんご 手づかみポテト じゃが芋 りんご
4	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すり流し 野菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ ほうれん草 パナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ わかめ りんご 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
5	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー ツナ缶	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーブル	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ りんご
7	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 大根 人参 玉ねぎ 鶏肉 あおさ ヨレ りんご	おじや ポテトのおかか煮 あおさ汁 りんご	おじや ポテトのおかか煮 あおさ汁 りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 大根 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 ネーブル
8	10倍がゆ(とろとろ) 魚とポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 トマト かぼちゃ 人参 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 (主な材料) 米 あおさ 鶏ささみ りんご ほうれん草 人参 梨	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 トマト じゃが芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚二色あん トマトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚二色あん トマトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とトマトのうま煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 トマト そうめん 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とトマトのうま煮 そうめん汁 りんご
10	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ さつま芋 りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ころころ芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スティック芋 バナナ	きなこがゆ(べたべた) 二色豆腐 コーンスープ ネーブル (主な材料) 米 きなこ 豆腐 人参 ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ じゃが芋	きなこがゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 コーンスープ ネーブル
11	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 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 わかめ パナナ	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 人参スープ りんご (主な材料) 米 白身魚 キャベツ じゃが芋 コーン缶 人参 ブロッコリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 人参スープ りんご
12	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 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうが んすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー とうが ん わかめ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうが んのみそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 とうが んのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 野菜スープ りんご (主な材料) 米 さつま芋 青のり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ささみ コーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 手づかみ芋 野菜スープ りんご

※ 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合せください。



【NO2】

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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(ごっくん)	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)
15	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 大根 あおさ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐とポテトのだし煮 みそ汁 きなこバナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのだし煮 みそ汁 手づかみ大根 きなこバナナ	おじや 白身魚のみどり煮 そうめん汁 梨 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 大根 白身魚 ほうれん草 そうめん 梨	おじや 白身魚のみどり煮 そうめん汁 梨
16	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参・ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ ささみ りんご ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ	あおさがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 かぼちゃスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 りんごゼリー (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 絹ごし豆腐 ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 りんごゼリー
17	おべんとう会				
18	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 玉ねぎ かぼちゃ 大根 あおさ 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 かぼちゃ みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 かぼちゃ みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃスープ ネーブル (主な材料) 米 豆腐 大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃスープ 手づかみ大根 ネーブル
19	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶	魚入りおじや とうが んのみそ汁 ネーブル	魚入りおじや とうが んのみそ汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル (主な材料) 食パン ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 寒天	スティックトースト チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル
23	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうが んすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー とうが ん 絹ごし豆腐 りんご	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 りんご	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ バナナ (主な材料) 米 ささみ 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ バナナ
24	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ そうめん じゃが芋	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 コロコロポテト くたくたそうめん汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 コロコロポテト そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 人参 キャベツ わかめ りんご 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
25	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ ひき肉 きゅうり コーン缶 じゃが芋 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 トマト缶 キャベツ 人参	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル
26	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ じゃが芋 ブロッコリー 大根 わかめ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご
28	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうが んすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト 大根 わかめ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 みそ汁 ネーブル	芋がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 さつま芋 きゅうり そうめん 人参 あおさ りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 手づかみ芋 そうめん汁 りんご
29	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐 じゃが芋 白菜 コーン缶	人参がゆ(べたべた) ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 魚のスープ煮 みそ汁 梨 (主な材料) 米 白身魚 白菜 人参 かぼちゃ わかめ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のスープ煮 みそ汁 梨
30	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト トマトペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 人参 玉ねぎ トマト 鶏肉 白菜 コーン缶	芋がゆ(べたべた) 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ 手づかみ芋 バナナ	トマトがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 トマト 豆腐 人参 玉ねぎ そうめん 白菜 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 りんご

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付けを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



めん類は7cm位に切る



トースト⇒スティック状に切る



手づかみしやすいお皿にのせる

