

食育だより

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「ニイナメサイ新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓で会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいですか。



食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



食事のときの正しい姿勢

- 食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。
- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
 - * テーブルにひじをつけない。
 - * お茶碗やお椀は手に持つ。
 - * 両足を床につける。
 - * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。





令和3年 どんぐり保育園

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	
1日(月)	ぼうろ	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え かみかみごぼう 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 オニオンブレッド	鶏ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ 豆乳 ハム チーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	小松菜 ごぼう 人参 しめじ にんにく 玉ねぎ オレンジ	
2日(火)	バナナ	三色丼 ひじきのサラダ 冬瓜のみそ汁 フルーチェ	沖縄ぜんざい ソフトサラダ	鶏ミンチ 卵 スキムミルク ひじき 大豆 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨネーズ ごま 金豆 黒糖 ソフトサラダ	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 パプリカ きゅうり 切干大根 冬瓜 人参 ねぎ 黄桃缶	
3日(水)		文化の日(公休日)					
4日(木)	チーズ	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え みかん	牛乳 しゃけとわかめの おにぎり	豚肉 かまぼこ もずく しらす 卵 豆腐 ツナ 牛乳 鮭 わかめ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 からし菜 みかん	
5日(金)	コッパン	玄米ご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 バナナ	牛乳 チョコチップクッキー	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バター ココア チョコ	長ネギ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 バナナ	
6日(土)	ムース	豚焼肉丼 さつま芋サラダ モロヘイヤのみそ汁 パイン	牛乳 カステラ	豚肉 のり 牛乳 厚揚げ みそ	米 油 マヨドレ さつま芋 砂糖 カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 レーズン モロヘイヤ 長ねぎ パイン	
8日(月)	ビスケット	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き オクラのおかか和え 肉じゃが もずくスープ オレンジ	牛乳 さつまポテトフライ	白身魚 糸かつお 豚肉 もずく 粉チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 油 さつま芋 マヨネーズ	オクラ 生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 パプリカ ピーマン いんげん えのき 貝割大根 オレンジ	
9日(火)	ぼうろ	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え トマトと卵スープ りんご	牛乳 枝豆と昆布おにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 卵 枝豆 昆布 牛乳	パン マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 押麦	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン トマト パセリ りんご	
10日(水)	せんべい	お弁当会	牛乳 くずもち	牛乳 きな粉	黒糖 ぐず粉		
11日(木)	コッパン	あわご飯 豆腐とツナのオープン焼 筑前煮 そうめん汁 柿	牛乳 焼きチーズケーキ	豆腐 ツナ 卵 鶏肉 生クリーム 牛乳 クリームチーズ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 そうめん 小麦粉 さつま芋 クラッカー	パプリカ ほうれん草 大根 人参 たけのこ 椎茸 絹さや ねぎ 柿	
12日(金)	チーズ	黒米ご飯 ひれかつ キャベツ梅和え ひじき炒め煮 かぶのみそ汁 パイン	牛乳 お絵かきパン	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン チョコ	キャベツ きゅうり にんにく 人参 もやし いんげん かぶ チンゲン菜 長ねぎ パイン	
13日(土)	ムース	チャーハン 春雨中華和え 豆腐の中華スープ 梨	野菜と果物ゼリー ぼたぼた焼き	ウインナー ささみ 豆腐 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ゼリー ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 梨	
15日(月)	バナナ	玄米ご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごま和え クービイリチー 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 お麩ラスク	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 小麦粉 ごま 砂糖 油 糸こんにゃく 里芋 おつゆ麩	小松菜 生姜 切干大根 人参 ねぎ オレンジ	
16日(火)	ぼうろ	野菜そば 豆腐シューマイ さつま芋のごま煮 柿	牛乳 野菜いなり	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳 油揚げ	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 柿	
17日(水)	ビスケット	麦ご飯 魚のケチャップあん 茹でブロッコリー パパイアイリチー じゃが芋のみそ汁 バナナ	牛乳 黒糖アガラサー	白身魚 ツナ みそ スキムミルク 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 強力粉 黒糖	ブロッコリー 生姜 パパイア 人参 にら しめじ チンゲン菜 バナナ レーズン	
18日(木)	コッパン	あわご飯 スペニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ りんご	牛乳 紅芋ちんすこう	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 枝豆 鶏肉 さつま揚げ スキムミルク	米 もちきび じゃが芋 バター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖	トマト 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム りんご	
19日(金)	チーズ	たけのこご飯 鮭のポテト焼き コールスロー もずく酢 かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳 きなこクリームサンド	鶏肉 油揚げ 鮭 青さのり スキムミルク もずく みそ きな粉	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 パン バター	たけのこ 人参 ねぎ 生姜 コーン キャベツ きゅうり 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 みかん	
20日(土)	ムース	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 今川焼き	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁 今川焼き	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 生姜 にんにく もやし コーン きゅうり パプリカ ほうれん草 ミカン缶	
22日(月)	バナナ	あわご飯 チキン南蛮 パイン からし菜チャンプルー 大根のみそ汁	牛乳 お好み焼き	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ しらす 青さのり 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ キャベツ パイン	
23日(火)		勤労感謝の日(公休日)					
24日(水)	ビスケット	ふりかけご飯 さんまの蒲焼き風 かりかりきゅうり 人参しりしり なすのみそ汁 バナナ	牛乳 ホットドック	さんま 卵 油揚げ みそ ウインナー 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま パン マヨネーズ	きゅうり 生姜 人参 玉ねぎ にら なす ねぎ キャベツ バナナ	
25日(木)	コッパン	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ 卵とオクラスープ オレンジ	牛乳 バナナケーキ	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ なす セロリ グリーンピース パプリカ いんげん オクラ えのき オレンジ	
26日(金)	チーズ	はんだまご飯 さばの塩焼き きゅうりのおかか和え 南瓜のそぼろ煮 豚汁 りんご	牛乳 大学芋	さば 糸かつお 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま	はんだま きゅうり 生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう りんご	
27日(土)	ムース	運動会					
29日(月)	ぼうろ	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーククッキー	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 オレンジ	
30日(火)	ビスケット	☆ お誕生日会 ☆ タコライス 春雨サラダ わかめスープ お誕生日ケーキ	ジュース フルーツヨーグルト	合挽きミンチ チーズ ツナ わかめ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま ケーキ ジュース	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり パプリカ コーン 長ねぎ バナナ 黄桃缶	

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



11月の離乳食献立表<その1>



令和3年 どんぐり保育園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 さつまいも人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつまいも人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつまいも人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 小松菜 さつまいも 人参 豆腐 オレンジ			白身魚 ジャガイモ 玉ねぎ
2	10倍粥 冬瓜のとりもろ煮 すまし汁	二色丼 きゅうりとひじきのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご	二色丼 きゅうりとひじきの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ ほうれん草 きゅうり ひじき 冬瓜 りんご			しらす 人参 キャベツ
3	文化の日(公休日)			
水				
4	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ もずく オレンジ			鮭 わかめ 白菜
5	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 バナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 果物			鶏ミンチ 人参 オクラ
6	10倍粥 さつまいもりんごペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁 りんご	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 人参のすまし汁 りんご	みかんサラダ
土	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつまいも 人参 果物			オレンジ バナナ
8	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	さつまいもりんご煮
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 玉ねぎ 人参 ジャガイモ オレンジ			さつまいも りんご
9	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーとひじきのつぶし煮 トマトのスープ りんご	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーとひじきの柔らか煮 トマトのスープ りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト 果物			しらす 人参 キャベツ
10	 お弁当会			野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 バナナ			鮭 ジャガイモ 玉ねぎ
11	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 さつまいものすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 さつまいものすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 大根 人参 さつまいも オレンジ			鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ
12	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 りんご	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 りんご	南瓜とバナナ豆乳煮
金	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ りんご			南瓜 バナナ 豆乳
13	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のと人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 きゅうりのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚のと人参の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 バナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 人参 さつまいも きゅうり バナナ			ささみ 小松菜 南瓜
15	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー ジャガイモ 人参 小松菜 オレンジ			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
16	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とさつまいものつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とさつまいもの柔らか煮 キャベツのすまし汁 りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 さつまいも キャベツ りんご			しらす わかめ 玉ねぎ

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



11月の離乳食献立表<その2>

令和3年 どんぐり保育園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 ブロッコリーの玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 パナナ	全粥 白身魚と南瓜の柔らかか煮 ブロッコリーの玉ねぎの柔らかか煮 じゃが芋のみそ汁 パナナ	野菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 パナナ			ささみ 人参 チンゲン菜
18	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 りんご	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 トマトのすまし汁 りんご	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト りんご			さつま芋 南瓜
19	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	もずく粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	もずく粥 鮭と玉ねぎの柔らかか煮 キャベツときゅうりの柔らかか煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料) 米 もずく 鮭 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 オレンジ			しらす 人参 ブロッコリー
20	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	野菜おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり パナナ			鶏ミンチ オクラ 大根
22	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 わかめのみそ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ オレンジ			ツナ キャベツ 南瓜
23	<h2>勤労感謝の日(公休日)</h2>			
火				
24	10倍粥 白身魚とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 なすのすまし汁 パナナ	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らかか煮 玉ねぎと人参の柔らかか煮 なすのみそ汁 パナナ	野菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 なす パナナ			鶏ミンチ わかめ キャベツ
25	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす オクラ 冬瓜 じゃが芋 オレンジ			しらす ほうれん草 トマト
26	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋といんげんのつぶし煮 大根のすまし汁 りんご	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 じゃが芋といんげんの柔らかか煮 大根のみそ汁 りんご	さつま芋と南瓜煮
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 いんげん 大根 りんご			さつま芋 南瓜
27	<h2>運動会</h2>			
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 ゆし豆腐 パナナ			さつま芋 りんご
29	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らかか煮 キャベツのみそ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ オレンジ			しらす 大根 南瓜
30	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜とツナにつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 パナナ	全粥 南瓜とツナのやわらか煮 トマトときゅうりの柔らかか煮 青菜のすまし汁 パナナ	みかんサラダ
火	(主な材料) 米 南瓜 ツナ トマト きゅうり ほうれん草 パナナ			オレンジ りんご

※ 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、個人差を考慮しながら進めます
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

- 12~18か月頃の離乳食(完了期)
- 食材 大人とほとんど同じものが食べられます。
 - 味 薄味を心がけましょう。
 - 形状 前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
 - 量
 - 与え方 朝、昼、夕、おやつ の4回で栄養をとりませう。
- 大人といっしょに食べませう。手づかみか上手にできたら、スプーン・フォークを持たせませう。

いただきます

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことば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。

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」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことば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。

与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、深い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみませう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「バリバリ」などの食感の違いを楽しむと良いでませう。

