



食育だより



令和5年 6月 日清医療食品

梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。
 菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。
 菌を繁殖させないためにも
 「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）やっつける（加熱殺菌）」
 の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

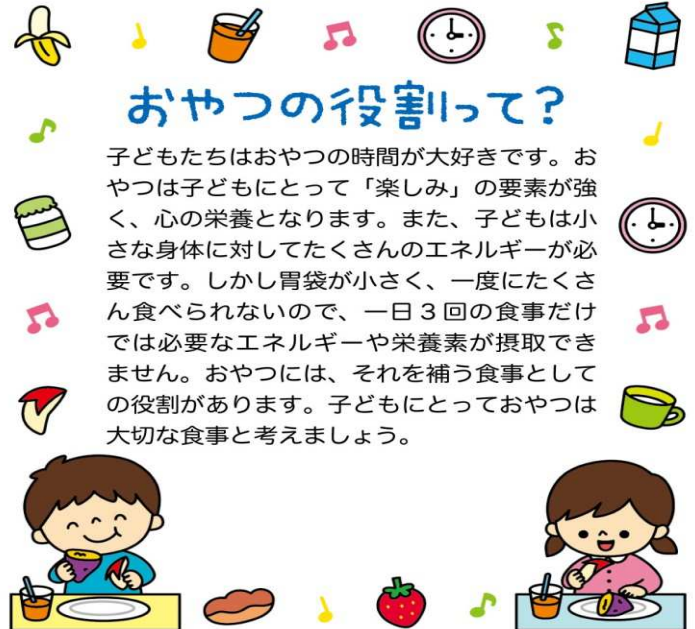
お弁当作りで 注意するポイント



- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

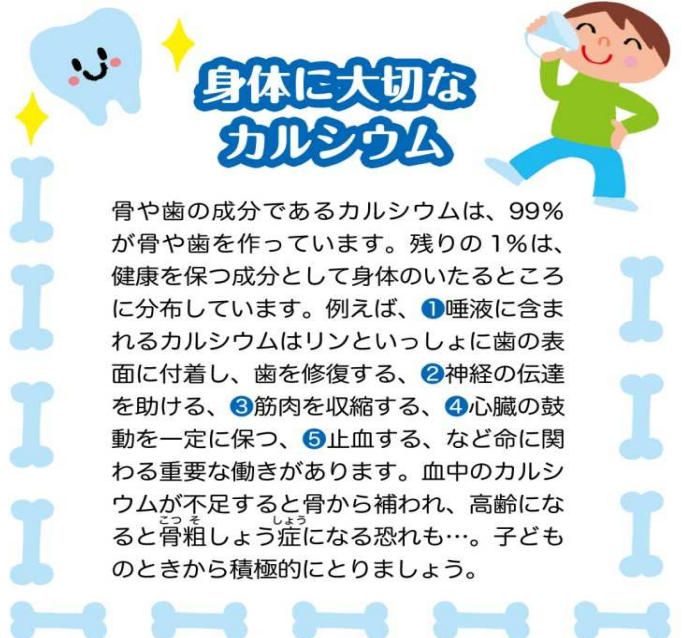
むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液中に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。





6月の献立



令和5年 どんぐり保育園



日	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(木)	あわご飯 チーズ入りハンバーグ ツナとポテトのソテー パンプキンスープ 黄桃缶	牛乳 フレンチトースト	合挽きミンチ 豚レバー チーズ 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 油 食パン バター	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン パプリカ 南瓜 黄桃缶
2日(金)	黒米ご飯 さばの塩焼き 青菜のおかか和え 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 大学芋	さば 糸かつお 卵 わかめ みそ 牛乳	米 黒米 油 さつま芋 砂糖 ごま	ほうれん草 生姜 人参 玉ねぎ にら 冬瓜 ねぎ オレンジ
3日(土)	五目チャーハン ナムル 豆腐のスープ パイン	牛乳 バウムクーヘン	鶏肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉 バウムクーヘン	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 椎茸 もやし きゅうり パプリカ 小松菜 コーン パイン
5日(月)	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ ささみ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 油	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 椎茸 にら にんにく 白菜 きゅうり パプリカ 生姜 ちんげん菜 コーン 長ねぎ オレンジ
6日(火)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅あえ かみかみごぼう もずくのすまし汁 パナナ	牛乳 チヂミ	白身魚 みそ 糸かつお もずく 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉 ごま油	オクラ 生姜 ごぼう えのき 貝割大根 玉ねぎ 人参 にら パナナ
7日(水)	玄米ご飯 豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 マカロニサラダ 南瓜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 お絵かきパン	豚肉 青さのり 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖 食パン ジャム	生姜 玉ねぎ きゅうり 南瓜 れんこん 大根の葉 黄桃缶
8日(木)	ガパオライス 青菜のごま和え 牛肉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 セサミクッキー	豚ミンチ 牛肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 杏仁豆腐 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 みかん缶
9日(金)	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 卵とわかめのスープ オレンジ	牛乳 黒糖カステラ	豚レバー ちくわ 卵 わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 黒糖 小麦粉	生姜 ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 果物
10日(土)	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 パナナ	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	厚揚げ 豚ミンチ みそ ささみ わかめ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 クッキー	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき パナナ
12日(月)	黒米ご飯 さんまの蒲焼き風 青菜のごま和え きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 お麩ラスク	さんま 糸こんにゃく 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油 里芋 おつゆ麩	小松菜 生姜 ごぼう 人参 にら ねぎ オレンジ
13日(火)	玄米ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 パイン	牛乳 パナナケーキ	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 パイン
14日(水)	あわご飯 タンドリーチキン からし菜チャンプルー かぶとワカメのみそ汁 オレンジ	牛乳 ホットドッグ	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 ツナ わかめ みそ ウインナー 牛乳	米 もちきび カレー粉 油 バターロール	からし菜 人参 かぶ ねぎ キャベツ オレンジ
15日(木)	きんめだいの揚げおろし煮 カリカリきゅうり おつゆ麩のみそ汁 パナナ	牛乳 ココアクッキー	鶏肉 油揚げ きんめだい みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま おつゆ麩 小麦粉 ココア バター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 果物
16日(金)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 パイン	牛乳 野菜いなり	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 パイン ほうれん草
17日(土)	野菜そぼろ丼 大根の和え物 ゆし豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 レモンケーキ	豚ミンチ 納豆 ちくわ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 レモンケーキ	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり ねぎ パナナ
19日(月)	黒米ご飯 魚のテチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 オレンジ	牛乳 くんぺん	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス バター 砂糖 黒糖 ごま	人参 いんげん 大根 ねぎ オレンジ
20日(火)	あわご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ 黄桃缶	牛乳 かぼちゃの小判焼き	鶏肉 ウインナー スキムミルク 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 バター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー モロヘイヤ えのき コーン 南瓜 黄桃缶
21日(水)	はんだまご飯 豚汁 さばのラビコットソースかけ ゴーヤ入り麩チャンプルー パナナ	牛乳 ちんびん	さば 卵 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂糖 車麩 ちんびんミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ パナナ
22日(木)	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ キャベツのスープ ジャム入りヨーグルト	牛乳 さつま芋のかき揚げ	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 豚肉 ヨーグルト 牛乳 卵 フレッシュソーセージ	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレー粉 ごまドレッシング ジャム さつま芋 油 カレー粉	人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん キャベツ しめじ りんご缶 コーン
23日(金)	慰霊の日(公休日)				
24日(土)	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ パイン	牛乳 ごまトースト	豚肉 みそ チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 マヨドレ 春雨 食パン バター ごま	人参 キャベツ ピーマン にら 南瓜 きゅうり チンゲン菜 コーン パイン
26日(月)	カツ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	牛乳 チーズスティックパン	豚肉 卵 わかめ ツナ 豆腐 みそ チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ゼリー ケーキミックス バター	玉ねぎ 切みつば 大根 人参 白桃缶 えのき ちんげん菜 みかん缶 パイン 缶
27日(火)	スパゲティー・ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 肉みそおにぎり	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ 牛乳	スパゲティー バター 片栗粉 ごまドレッシング 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー カリフラワー パプリカ 大根の葉 コーン ねぎ パナナ
28日(水)	菜めしご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁 黄桃缶	牛乳 ごまちんすこう	白身魚 昆布 豚肉 わかめ みそ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 ラード ごま	玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 椎茸 大根の葉 黄桃缶
29日(木)	もずく丼 キャベツのごま和え イナムル汁 オレンジ	牛乳 サーターアンダギー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 小麦粉 油	生姜 ピーマン パプリカ キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ オレンジ
30日(金)	☆お誕生日会☆ コーンライス 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ すもも	ジュース お誕生日ケーキ	ハム 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	コーン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ 人参 すもも

※行事、材料の都合などにより、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。





離乳食献立表<その1>

令和5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 ⇒ バタバタ 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 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 南瓜 鶏ミンチ 人参 きゅうり じゃが芋 オレンジ			さつま芋 りんご
2	10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすと冬瓜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 バナナ	全粥 しらすと冬瓜の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのみそ汁 バナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米 しらす 冬瓜 玉ねぎ ほうれん草 わかめ バナナ			ささみ 人参 オクラ
3	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー 大根 人参 小松菜 りんご			さつま芋 しらす きゅうり
5	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 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ちんげん菜 白菜 きゅうり 人参 オレンジ			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
6	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 オクラとトマトのつぶし煮 もずくのすまし汁 バナナ	全粥 魚と玉ねぎの柔らか煮 オクラとトマトの柔らか煮 もずくのすまし汁 バナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ オクラ トマト もずく バナナ			ささみ キャベツ 人参
7	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ りんご	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 南瓜スープ りんご	野菜おじや
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ りんご			しらす きゅうり ほうれん草
8	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 バナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 バナナ	みかんサラダ
木	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 小松菜 さつま芋 バナナ			オレンジ りんご
9	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 小松菜 オレンジ			鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ
10	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 バナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 バナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ バナナ			白身魚 オクラ トマト
12	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚とひじきのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 魚とひじきの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 ひじき 小松菜 人参 玉ねぎ オレンジ			鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー
13	10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 りんご			鮭 ほうれん草 大根
14	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	バナナとりんご煮
水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー 人参 豆腐 オレンジ			バナナ りんご
15	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 バナナ	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 バナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 トマト じゃが芋 南瓜 じゃが芋 きゅうり バナナ			鶏ミンチ 小松菜 人参
16	10倍粥 さつま芋とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご	全粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 りんご	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ さつま芋 人参 りんご			しらす きゅうり 南瓜



※ 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。





離乳食献立表<その2>

令和5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 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりの柔らかか煮 ゆし豆腐 バナナ	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料) 米 納豆 キャベツ 小松菜 大根 きゅうり ゆし豆腐 バナナ			さつま芋 りんご
19	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 魚とひじきのつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 豆乳さつま汁 オレンジ	全粥 魚とひじきの柔らかか煮 大根といんげんの柔らかか煮 豆乳さつま汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 ひじき 大根 いんげん 豆乳 さつま芋 オレンジ			鶏ミンチ わかめ 人参
20	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご	全粥 ささみと人参の柔らかか煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ りんご			しらす 冬瓜 南瓜
21	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 バナナ	全粥 魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりの柔らかか煮 大根のみそ汁 バナナ	野菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 きゅうり 大根 バナナ			ささみ オクラ 玉ねぎ
22	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜丼 南瓜の柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす ほうれん草 南瓜 じゃが芋 オレンジ			さつま芋 りんご
23	慰霊の日(公休日)			
金	慰霊の日(公休日)			
24	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参の柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 キャベツ 人参 きゅうり オレンジ			しらす ちんげん菜 玉ねぎ
26	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご	全粥 豆腐とわかめの柔らかか煮 大根と青菜の柔らかか煮 人参のみそ汁 りんご	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 わかめ 小松菜 いんげん 玉ねぎ 人参 りんご			白身魚 さつま芋 玉ねぎ
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁 バナナ	全粥 ささみとトマトの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 ブロッコリーのすまし汁 バナナ	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ トマト 南瓜 ブロッコリー バナナ			しらす キャベツ 人参
28	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 魚と人参のつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らかか煮 青菜のすまし汁 りんご	野菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 りんご			ささみ オクラ 大根
29	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	もずく丼 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	もずく丼 さつま芋の柔らかか煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料) 米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ いんげん さつま芋 キャベツ オレンジ			鮭 冬瓜 小松菜
30	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 なすのすまし汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮
金	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 大根 人参 なす バナナ			さつま芋 南瓜

- ※ 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。



咀嚼力UPには運動も大切!



柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛みずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力・力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。



スプーン・フォークの選び方



- 離乳食の介助用には…少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。



- 赤ちゃんが持てるようになったら…柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



- 麺を食べるときは…柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。