



Merry Christmas



12月 食育だより

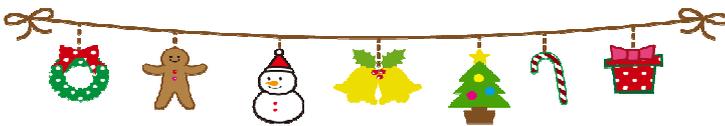
令和6年 どんぐり保育園



風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。

12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。

普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。家族みんなで会話をしながら楽しい時間を共有することも、大切な「食育」のひとつです。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

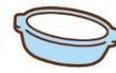


できるだけ食事の お手伝いを



冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきま



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



今年も大変お世話になりました。どうぞ良いお年をお迎え下さい





12月のこんだて



令和6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
2日(月)	黒米ご飯 さばのみそ煮 キャベツの梅あえ ケーバイリチー かきたま汁 黄桃缶	牛乳 豆腐スコーン	さば みそ 昆布 豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 糸こんにゃく 油 片栗粉 ケーキミックス バター チョコ	キャベツ 生姜 切干大根 人参 えのき 大根の葉 黄桃缶
3日(火)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 青菜のスープ みかん	牛乳 フレンチトースト	牛肉 豚レバー ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ゴマドレッシング 食パン バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース ブロッコリー パプリカ チンゲン菜 コーン しめじ みかん
4日(水)	お弁当会	牛乳 野菜ヒラヤーチ	卵 ツナ 牛乳	小麦粉 油	キャベツ 人参 にはら
5日(木)	麦ご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 千切イリチー 鶏と冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 きなこサブレ	赤魚 糸かつお 豚肉 鶏肉 みそ きな粉 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにゃく 油 ケーキミックス バター	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 オレンジ
6日(金)	わかめご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 白菜の和え物 南瓜のみそ汁 ヨーグルト	牛乳 スイートポテト	わかめ 豚レバー 卵 ツナ みそ ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 バター	南瓜 にんにく 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根の葉
7日(土)	五目チャーハン ナムル 中華スープ パナナ	牛乳 レモンケーキ	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 油 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 もやし パプリカ にんにく 小松菜 長ねぎ パナナ
9日(月)	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 パイン	牛乳 ブラウニー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 小麦粉 バター ココア	ピーマン 生姜 キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ パイン
10日(火)	玄米ご飯 金目鯛のムニエル パパイヤイリチー おつゆ麩のみそ汁 みかん	牛乳 チーズ蒸しパン	白身魚 豚肉 みそ 卵 牛乳 クリームチーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 バター おつゆ麩 ケーキミックス 砂糖 油	パパイヤ 人参 にはら ほうれん草 玉ねぎ みかん
11日(水)	あわご飯 里芋のみそ汁 鶏肉のバーベキューソース焼き コールスロー 人参しりしり パナナ	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 マヨネーズ 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン 人参 にはら 里芋 しめじ 大根の葉 パナナ
12日(木)	バターロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーのごま和え オレンジ	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 牛乳 ひじき 油みそ のり	パン バター 砂糖 ごま 米	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム ブロッコリー コーン パプリカ オレンジ
13日(金)	ふりかけご飯 おでん マカロニサラダ モロヘイヤのすまし汁 りんご	牛乳 大学芋	鶏つみれ ちくわ 厚揚げ 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ さつま芋 油 ごま	大根 人参 かぼちゃ きゅうり モロヘイヤ えのき 長ねぎ りんご
14日(土)	中華丼 青菜のごま和え コーンスープ パナナ	牛乳 ソフトぼうろ	豚肉 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 ソフトぼうろ	白菜 人参 ピーマン 椎茸 きくらげ ほうれん草 パプリカ えのき コーン 貝割大根 パナナ
16日(月)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラのおかか和え 麩チャンプルー そうめん汁 りんご	牛乳 小倉ケーキ	白身魚 みそ 糸かつお 卵 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 車麩 そうめん ケーキミックス バター つぶあん	オクラ 生姜 小松菜 人参 ねぎ りんご
17日(火)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 チーズスティックパン	牛肉 ツナ わかめ ヨーグルト 牛乳 チーズ	米 砂糖 糸こんにゃく バター ケーキミックス 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり パプリカ かぶ みかん缶 パイン缶
18日(水)	あわご飯 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 中華風野菜炒め なすのみそ汁 黄桃缶	牛乳 バナナマフィン	豚肉 青さのり ちくわ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 じゃが芋 バター ごま油 ケーキミックス 砂糖	キャベツ 人参 ピーマン 生姜 なす 大根の葉 黄桃缶
19日(木)	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きこのすまし汁 みかん	牛乳 かきあげ	枝豆 豆腐 豚ミンチ みそ もずく フィッシュソーセージ 卵 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま 油 小麦粉	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ みかん 南瓜 玉ねぎ
20日(金)	焼きうどん かぼちゃサラダ 牛肉スープ オレンジ	牛乳 ジュースーおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ 牛肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	うどん 油 マヨレ ごま油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 南瓜 きゅうり 大根 生姜 にんにく コーン えのき ねぎ ごぼう オレンジ
21日(土)	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 パナナ	牛乳 どらやき	厚揚げ 豚ミンチ ささみ ワカメ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 どらやき	キャベツ 人参 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき パナナ
23日(月)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね 青菜と糸こんにゃくソテー もずくすまし汁 オレンジ	牛乳 ごまちゃんすこう	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 油 小麦粉 ラード	玉ねぎ れんこん 生姜 ちんげん菜 人参 ねぎ 果物
24日(火)	黒米ご飯 鮭の塩焼き 大根サラダ ゆし豆腐 りんご	牛乳 サーターアンダギー	鮭 わかめ ツナ ゆし豆腐 牛乳 卵	米 黒米 砂糖 小麦粉 ケーキミックス 油	人参 椎茸 ごぼう ねぎ 大根 きゅうり ねぎ りんご
25日(水)	チキンライス ミートローフ ポテトサラダ ミネストローネ パナナ	ジュース 誕生日ケーキ	鶏肉 合挽きミンチ 豚レバー 卵 ウインナー	米 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ ケーキ	玉ねぎ ピーマン にんにく 人参 グリーンピース パプリカ きゅうり キャベツ パナナ
26日(木)	あわご飯 焼肉 南瓜の煮物 きのこのみそ汁 みかん	牛乳 キャラメル麩	牛肉 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 砂糖 車麩 バター	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 えのき しめじ 椎茸 大根の葉 みかん
27日(金)	年越しそば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 パイン	牛乳 野菜いなり	豚三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 牛乳 油揚げ	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米 ごま油	ねぎ 小松菜 人参 パイン ほうれん草
28日(土)	ガパオライス ブロッコリーのごま和え ビーフンスープ パナナ	牛乳 ドームケーキ	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 ドームケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく ブロッコリー コーン えのき 人参 椎茸 長ネギ パナナ
30日(月) ~ 31日(火)	年末休み				



※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6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)	
2	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 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 キャベツ 大根 人参 ほうれん草 オレンジ			豆腐 玉ねぎ わかめ
3	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 りんご煮	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 りんご煮	南瓜とバナナの豆乳煮
火	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ りんご			南瓜 バナナ 豆乳
4	 お弁当会 			野菜おじや
水				しらす 大根 南瓜
5	10倍粥 冬瓜のどろどろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 冬瓜のどろどろ煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 冬瓜のどろどろ煮 人参のすまし汁 バナナ	野菜おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 オレンジ			ささみ 小松菜 トマト
6	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 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 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮
金	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり ほうれん草 オレンジ			さつま芋 りんご
7	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 バナナ	野菜おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 果物			ツナ キャベツ トマト
9	10倍粥 さつま芋のペースト 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 豆乳入りさつま汁 バナナ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁 バナナ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつまいも 豆乳 バナナ			もずく 鶏ミンチ キャベツ
10	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 オレンジ			ささみ 人参 オクラ
11	10倍粥 豆腐と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつまいもと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつまいもと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁 バナナ	みかんサラダ
水	(主な材料) 米 豆腐 チンゲン菜 人参 玉ねぎ バナナ			オレンジ りんご
12	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 白菜 豆乳 ブロッコリー 玉ねぎ りんご			豆腐 人参 オクラ
13	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトあんかけ 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 ささみとトマトあんかけ キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料) 米 ささみ トマト キャベツ 人参 きゅうり オレンジ			白身魚 大根 じゃが芋 青さのり
14	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 鮭と白菜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 アーサ汁 バナナ	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 アーサ汁 バナナ	野菜おじや
土	(主な材料) 米 鮭 白菜 玉ねぎ ほうれん草 あおさ バナナ			しらす ブロッコリー 人参
16	10倍粥 冬瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 冬瓜のどろどろ煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚とオクラのつぶし煮 冬瓜のどろどろ煮 人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 りんご			ささみ 小松菜 トマト
17	10倍粥 しらすと人参のペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 バナナ	全粥 しらすと人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 わかめのみそ汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮
火	(主な材料) 米 しらす 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ 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。



離乳食献立表<その2>

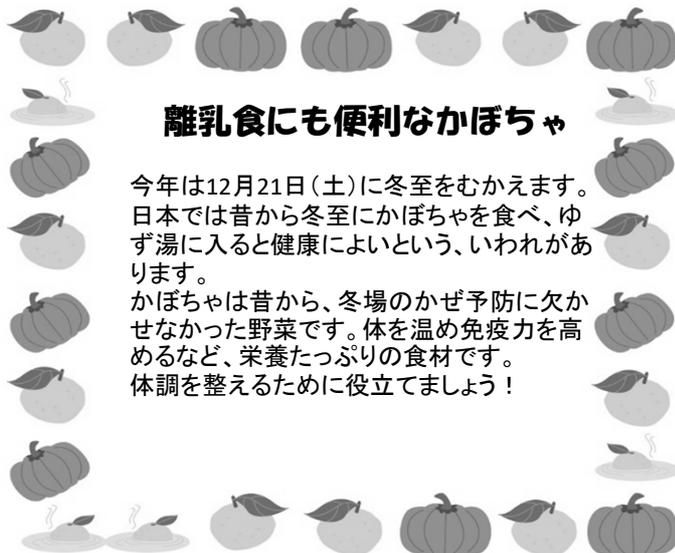
令和6年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ
	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	中期・後期 7～11ヶ月頃
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)	
18	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とキャベツのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 なすのすまし汁 りんご煮	全粥 豚肉とキャベツの柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 なすのみそ汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ なす りんご			しらす 玉ねぎ わかめ
19	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 パナナ	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 パナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 小松菜 白菜 パナナ			もずく 南瓜 玉ねぎ
20	10倍粥 大根とキャベツのペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツの柔らかか煮 人参のみそ汁 オレンジ	さつま芋のりんご煮
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 大根 キャベツ 人参 オレンジ			さつま芋 りんご
21	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 パナナ	全粥 ささみとキャベツの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 パナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 冬瓜 パナナ			ワカメ きゅうり 人参
23	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナと南瓜のつぶし煮 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 ツナと南瓜のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 ツナ 南瓜 小松菜 玉ねぎ もずく オレンジ			ささみ 人参 ブロッコリー
24	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	人参粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 りんご煮	人参粥 鮭と玉ねぎの柔らかか煮 大根ときゅうりの柔らかか煮 ゆし豆腐 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 人参 鮭 玉ねぎ ゆし豆腐 大根 きゅうり りんご			ささみ じゃが芋 トマト
25	10倍粥 じゃが芋ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らかか煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 きゅうりのみそ汁 パナナ	りんごサラダ
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 きゅうり パナナ			りんご オレンジ
26	10倍粥 南瓜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜と玉ねぎの柔らかか煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 南瓜 玉ねぎ キャベツ オレンジ			しらす 大根 オクラ
27	10倍粥 さつま芋とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと人参の柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 人参 さつま芋 玉ねぎ りんご			納豆 ほうれん草 大根
28	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 パナナ	野菜丼 南瓜のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 パナナ	さつま芋のりんご煮
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 パナナ			さつま芋 りんご

12/30(月)～1/3(金)年末年始休み

※ 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。



離乳食にも便利なかぼちゃ

今年12月21日(土)に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃは昔から、冬場のかぜ予防に欠かせなかった野菜です。体を温め免疫力を高めるなど、栄養たっぷりの食材です。体調を整えるために役立てましょう！

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。



来年もよろしくおねがいします