



食育だより



新年あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされたでしょうか。新しい一年が子どもたち、そして保護者のみなさまにとっても笑顔であふれる一年になることを祈っています。

今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。



伊達巻

文化発展／学問向上
(書物の巻物の形に似ている)



鯛

おめで「タイ」



えび

長寿健康

(腰が曲がるまで健康に)

おせち料理のいわれ

おせちの始まりはお節句に神さまへおそなえした食べ物と言われています。おせち料理を年神様におそなえし、年神様といっしょに食べることで、幸せな一年になるよう祈ります。おせち料理の中の食べ物1つ1つにも、おめでたいいわれがあります。

紅白かまぼこ

赤は魔除け／白は神聖
(日の出の形でめでたい)



花形レンコン

先の見通しが良い
(レンコンの穴から先が見える)



栗きんとん

金運／商売繁盛
(金色を金塊に見立てて)



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意义があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

七草粥

すずな
すずしろ
ごぎょう
ほとけのざ
せり
はこべら
なずな



鏡開き

1月11日は鏡開きといってみんなの健康や幸せを願って、鏡もちを割って食べる日です。(地域によって日にちが異なります。)

〈鏡開きのやり方〉

1. 宿っていた神様に感謝の気持ちをささげながら鏡もちを下ろします。
2. 表面の汚れをふきんなどで丁寧に払い落とします。
3. 木づちや金づちなどでお餅を割ります。包丁などの刃物は使いません。
4. 割った鏡もちを調理して残さずいただきます。おしるこやお雑煮にして食べることが多いようです。





1月の献立

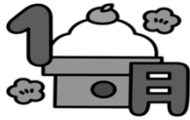
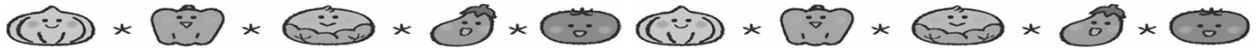
令和7年 どんぐり保育園

| 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(水)~3日(金) | 年始休み | | | | |
| 4日(土) | 焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ パイン | 牛乳 ウエハース | 牛肉 ちくわ 豆腐 牛乳 | 米 油 ごま油 砂糖 春雨 ウエハース | 玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 大根 きゅうり オクラ パイン |
| 6日(月) | 黒米ご飯 魚のみそ焼き 青菜のごま和え 炒め紅白なます 花麩のすまし汁 黄桃缶 | 牛乳 どらやき | ホキ みそ 油揚げ 牛乳 | 米 黒米 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく 花麩 だんご | 長ネギ 小松菜 大根 人参 れんこん いんげん 冬瓜 椎茸 ねぎ 黄桃缶 |
| 7日(火) | ロールパン マカロニグラタン りんご ブロッコリーのごま和え トマトと卵スープ | 牛乳 肉みそおにぎり | 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ちくわ 卵 豚ミンチ みそ 牛乳 | バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米 ごま油 | 人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト パセリ りんご ねぎ |
| 8日(水) | お弁当会 | 牛乳 アメリカンドッグ | フィッシュソーセージ 卵 豆乳 牛乳 | ケーキミックス 油 | |
| 9日(木) | ガパオオース コロッケ ビーフンスープ 杏仁フルーツ | ぜんざい 星たべよう | 豚ミンチ 豚肉 豆腐 | 米 コロッケ 油 ビーフン ごま油 ごま 杏仁豆腐 星食べよ 砂糖 黒糖 押麦 金時豆 | 玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ みかん缶 |
| 10日(金) | 麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 オレンジ | ミルク ココア蒸しパン | 豚ミンチ ひじき 卵 わかめ ウインナー 油揚げ みそ 牛乳 牛乳 | 米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 ココア | 玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 長ネギ オレンジ |
| 11日(土) | 焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 パナナ | 牛乳 鮭と青菜のおにぎり | 豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭 牛乳 | 焼きそば麺 油 米 ごま | キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 大根の葉 パナナ |
| 13日(月) | 成人の日(公休日) | | | | |
| 14日(火) | 麻婆丼 ナムル コーンスープ パイン | 牛乳 黒糖ちんすこう | 豆腐 豚ミンチ ちくわ 杏仁豆腐 牛乳 | 米 小麦粉 砂糖 ごま油 油 ラード | 玉ねぎ 人参 たけのこ 椎茸 小松菜 パプリカ ほうれん草 コーン パイン |
| 15日(水) | 玄米ご飯 魚の煮物 オレンジ 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁 | 生クリームどら焼き 星食べよ | きんめだい 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ スキムミルク | 米 玄米 砂糖 車麩 バター | 大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 オレンジ |
| 16日(木) | 玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 りんご | 牛乳 オニオンブレッド | 鶏肉 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング ケーキミックス マヨネーズ | ブロッコリー キャベツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ コーン パセリ りんご |
| 17日(金) | あわご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 大根の五目煮 うどん汁 みかん | 牛乳 チーズサブレ | 豚肉 みそ 青さのり 大豆 なると スキムミルク チーズ 牛乳 | 米 もちきび ごま 油 じゃが芋 バター 砂糖 うどん 小麦粉 | 玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ みかん |
| 18日(土) | タコライス さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 パナナ | 牛乳 蒸しパン | 合挽きミンチ チーズ 牛乳 鶏肉 みそ | 米 押麦 砂糖 カレー粉 さつま芋 マヨドレ 蒸しケーキ | 玉ねぎ にんにく レタス トマト レーズン 小松菜 人参 大根 パナナ |
| 20日(月) | チキンカレー キャベツゆかり和え 冬瓜のスープ 黄桃缶 | 牛乳 コーンフレーク クッキー | 鶏肉 ツナ 卵 牛乳 | 米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 カレールー カレー粉 砂糖 バター コーンフレーク | 人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース レタス キャベツ きゅうり オクラ 冬瓜 長ネギ 黄桃缶 レーズン |
| 21日(火) | 黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 ヨーグルト・きな粉かけ | 牛乳 スイートポテト | 白身魚 牛乳 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 生クリーム | 米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ごま油 さつま芋 バター | 生姜 玉ねぎ パプリカ ピーマン ごぼう 人参 なす えのき ねぎ パナナ |
| 22日(水) | 麦ご飯 酢豚 シューマイ オクラのかき玉スープ りんご | 牛乳 セサミクッキー | 豚肉 豆腐シューマイ 卵 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 バター 砂糖 小麦粉 ごま | 人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 椎茸 オクラ パイン缶 りんご |
| 23日(木) | 野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 パイン | 牛乳 きのこおにぎり | 豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 枝豆 スキムミルク | 沖縄そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米 | キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ からし菜 しめじ えのき パイン |
| 24日(金) | あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ オレンジ | 牛乳 ちんびん | 豆腐 鶏ミンチ 卵 みそ 牛乳 | 米 もちきび みそ ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ | パプリカ 玉ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 オレンジ |
| 25日(土) | 豚焼肉丼 ツナと青菜サラダ じゃがいものみそ汁 パナナ | 牛乳 レモンケーキ | 豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳 | 米 油 じゃが芋 砂糖 レモンケーキ | 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 レタス トマト 大根の葉 パナナ |
| 27日(月) | 麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ | 牛乳 ココアラスク | 鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳 | 米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 食パン バター ココア | 大葉 小松菜 人参 しめじ ねぎ オレンジ |
| 28日(火) | 玄米ご飯 赤魚の揚げおろし煮 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 みかん | 牛乳 くずもち | 赤魚 卵 きな粉 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 くず粉 黒糖 | 生姜 大根 貝割大根 人参 玉ねぎ にら 白菜 大根の葉 みかん |
| 29日(水) | 青菜のご飯 ぎせい豆腐 クービーリチー 豚汁 りんご | 牛乳 さつまいもクッキー | 豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 昆布 豚レバー みそ 牛乳 | 米 砂糖 糸こんにゃく 油 じゃが芋 バター ごま ケーキミックス さつま芋 | 玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 大根 ごぼう ねぎ りんご |
| 30日(木) | スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト | 牛乳 枝豆と昆布の おにぎり | 合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 枝豆 昆布 | スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター 米 押麦 ごま | 玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン みかん缶 りんご缶 にんにく トマト |
| 31日(金) | ★お誕生日会★コーンライス チキンナゲット ブロッコリーサラダ クリームスープ オレンジ | ジュース お誕生日 ケーキ | ハム 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳 スキムミルク | 米 押麦 バター 油 パン粉 ごまドレッシング ケーキ | コーン 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ 白菜 人参 マッシュルーム オレンジ |



※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。





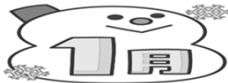
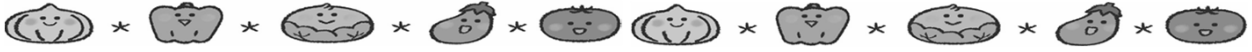
離乳食献立表<その1>

令和7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) | |
| 4 | 10倍粥 大根ときゅうりペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ | 全粥 ささみと人参の柔らかか煮 大根ときゅうりの柔らかか煮 わかめのすまし汁 オレンジ | 野菜おじや |
| 土 | (主な材料)米 ささみ 人参 大根 きゅうり わかめ オレンジ | | | しらす オクラ かぼちゃ |
| 6 | 10倍粥 冬瓜のとりとろ煮 すまし汁 | 7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ | 全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 人参といんげんの柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ | さつま芋とりんご煮 |
| 月 | (主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 いんげん 冬瓜 オレンジ | | | さつま芋 りんご |
| 7 | 10倍粥 かぼちゃと人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 かぼちゃと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮 | 全粥 白身魚とオクラの柔らかか煮 かぼちゃと人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮 | 野菜おじや |
| 火 | (主な材料)米 白身魚 オクラ かぼちゃ 人参 玉ねぎ りんご | | | しらす 人参 キャベツ |
| 8 | お弁当会 | | | 野菜おじや |
| 水 | | | | 鶏ミンチ 小松菜 大根 |
| 9 | 10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ | 全粥 ささみと青菜の柔らかか煮 人参とじゃが芋の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ | さつま芋とりんご煮 |
| 木 | (主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ オレンジ | | | さつま芋 りんご |
| 10 | 10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁 | 野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 アーサ汁 オレンジ | 野菜丼 じゃが芋の柔らかか煮 アーサ汁 オレンジ | 野菜おじや |
| 金 | (主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃが芋 青さのり あおさ オレンジ | | | ささみ 南瓜 白菜 |
| 11 | 10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁 | 7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 ゆし豆腐 つぶしバナナ | 全粥 しらすとさつま芋の柔らかか煮 人参とキャベツの柔らかか煮 ゆし豆腐 パナナ | 野菜おじや |
| 土 | (主な材料)米 しらす さつま芋 キャベツ 人参 ゆし豆腐 パナナ | | | 鮭 ほうれん草 玉ねぎ |
| 13 | 成人の日(公休日) | | | |
| 月 | | | | |
| 14 | 10倍粥 白菜と冬瓜ペースト すまし汁 | 7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 白菜と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ | 全粥 鮭と玉ねぎの柔らかか煮 白菜と冬瓜の柔らかか煮 青菜のすまし汁 オレンジ | 野菜おじや |
| 火 | (主な材料)米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 オレンジ | | | ささみ 人参 オクラ |
| 15 | 10倍粥 青菜と玉ねぎペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 つぶしバナナ | 全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 納豆と人参の柔らかか煮 玉ねぎのみそ汁 パナナ | 野菜おじや |
| 水 | (主な材料)米 白身魚 小松菜 納豆 人参 玉ねぎ 果物 | | | ささみ 白菜 大根 |
| 16 | 10倍粥 豆腐ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮 | 全粥 ささみとブロッコリーの柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 りんご煮 | 野菜おじや |
| 木 | (主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 りんご | | | ひじき しらす 玉ねぎ 青さのり |
| 17 | 10倍粥 人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 みかん | 全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 大根のすまし汁 みかん | 野菜おじや |
| 金 | (主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 みかん | | | 鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ |
| 18 | 10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ オレンジ | 全粥 豆腐とわかめの柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 トマトスープ オレンジ | さつま芋とバナナ煮 |
| 土 | (主な材料)米 豆腐 わかめ 大根 人参 トマト オレンジ | | | さつま芋 パナナ |

※ 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7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) | |
| 20 | 10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 ツナときゅうりのつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ | 全粥 ツナときゅうりの柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ | 野菜おじや |
| 月 | (主な材料)米 ツナ きゅうり 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 オレンジ | | | しらす 冬瓜 人参 |
| 21 | 10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 なすのすまし汁 つぶしバナナ | 全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 なすのすまし汁 バナナ | さつま芋とりんご煮 |
| 火 | (主な材料)米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ なす バナナ | | | さつま芋 りんご |
| 22 | 10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮 | 全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮 | 野菜おじや |
| 水 | (主な材料)米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 りんご | | | しらす 玉ねぎ ブロッコリー |
| 23 | 10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ | 全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ | かぼちゃの豆乳煮 |
| 木 | (主な材料)米 豆腐 キャベツ さつま芋 人参 オレンジ | | | かぼちゃ 玉ねぎ |
| 24 | 10倍粥 豆腐ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ | 全粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ | 野菜おじや |
| 金 | (主な材料)米 豆腐 かぼちゃ 鶏ミンチ なす きゅうり ちんげん菜 バナナ | | | しらす 玉ねぎ 人参 |
| 25 | 10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 つぶしバナナ | 全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ | りんごサラダ |
| 土 | (主な材料)米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 バナナ | | | りんご バナナ |
| 27 | 10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎすまし汁 オレンジ | 全粥 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎのみそ汁 オレンジ | 野菜おじや |
| 月 | (主な材料)米 ささみ ひじき ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ オレンジ | | | 鮭 オクラ 冬瓜 |
| 28 | 10倍粥 人参と南瓜ペースト すまし汁 | 7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 みかん | 全粥 魚といんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のみそ汁 みかん | 野菜おじや |
| 火 | (主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 みかん | | | ささみ 玉ねぎ ほうれん草 |
| 29 | 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 大根と青さりのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮 | 全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青さりの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮 | 野菜おじや |
| 水 | (主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さりのり 玉ねぎ りんご | | | しらす さつま芋 キャベツ |
| 30 | 10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁 | 7倍粥 鶏レバーとかぼちゃのつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 トマトスープ つぶしバナナ | 全粥 鶏レバーとかぼちゃの柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 トマトスープ バナナ | 野菜おじや |
| 木 | (主な材料)米 かぼちゃ 鶏レバー きゅうり キャベツ トマト バナナ | | | しらす ブロッコリー 人参 |
| 31 | 10倍粥 きゅうりと青菜のペースト 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 オレンジ | 全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 白菜のすまし汁 オレンジ | 野菜おじや |
| 金 | (主な材料)米 豆腐 人参 白菜 きゅうり 小松菜 オレンジ | | | 鶏ミンチ かぼちゃ 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。

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。

好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするとものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

