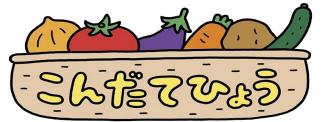


W

30





楽しんで食べよう

いろいろな味や舌ざわりに慣れましょう

・いろいろな味や古さわりに慣れましょう			
1	日	曜	献 立 名
€	2	月	おかゆ ササミとじゃが芋のトマト煮 ブロッコリースープ バナナ
	3	火	文化の日
***	4	水	おかゆ 鶏団子のしょうゆあん 白菜のスープ
	5	木	おかゆ さつま芋のコロコロ煮 キャベツのみそ汁 バナナ
	6	金	おかゆ 鮭と野菜のだし煮 白菜のみそ汁
	7	土	おかゆ じゃが芋の煮物 うどん汁 バナナ
***	9	月	おかゆ 大根のそぼろあんかけ チンゲン菜のスープ オレンジ
2	10	火	おかゆ ササミと芋のみそ煮 豆腐のスープ
	11	水	おかゆ かぼちゃと挽肉の煮物 うどん汁 バナナ
(Q)	12	木	おかゆ 鱈と野菜のやわらか煮 麩のみそ汁
**	13	金	おかゆ 肉じゃが 大根のみそ汁
W	14	土	おかゆ さつま芋の煮物 葱のスープ バナナ
	16	月	おかゆ ひじきのそぼろ煮 具だくさんみそ汁 りんご
€)	17	火	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ キャベツのスープ
	18	水	おかゆ じゃが芋とササミの含め煮 ほうれん草のスープ バナナ
A.A.	19	木	おかゆ 鶏団子とさつま芋のやわらか煮 ワカメスープ
	20	金	おかゆ 鱈とブロッコリーのケチャップ煮 玉葱のみそ汁
	21	土	おかゆ かぼちゃの煮物 ブロッコリースープ バナナ
(30)	23	月	勤労感謝の日
**	24	火	おかゆ 鮭のだし煮 野菜スープ
W	25	水	おかゆ 鶏挽肉と芋のトロトロ煮 人参のスープ バナナ
()	26	木	おかゆ さつま芋のカラフル煮 うどん汁 いちご
$(\widetilde{\omega})$	27	金	おかゆ 白菜のトロトロ煮 もやしのスープ
	28	土	おかゆ さつま芋の煮物 うどん汁 バナナ
111			わたみ リリスのほとことを 担告ソ リノデ

~幼児食への移行~

おかゆ ササミのやわらか煮 根菜汁 りんご

1歳の誕生日を迎えるころには大抵のものが食べられるようになりますが、1歳半ごろを目 安にゆっくりと幼児食へ進めましょう。食べさせてもいいか迷う食材は「おなかの機能は24 ヶ月までは 赤ちゃん」を基本に判断すると間違いありません。消化の悪いもの、刺激の強 い物、味の濃い物はまだまだ控えましょう。そうしながら食べ物の幅を広げていく時期です。旬の食材などを積極的に取り入れた豊かな食体験が「食べる意欲」を育みます。























