



もくひょう

・食事のリズムを大切にしましょう

日	曜	献立名
1	火	おかゆ ササミとじゃが芋のコロコロ煮 コンソメスープ
2	水	おかゆ ひじきのそぼろ煮 大根のみそ汁 りんご
3	木	おかゆ 鶏団子とじゃが芋のケチャップ煮 玉葱のみそ汁 バナナ
4	金	おかゆ たらのだし煮 豆腐のみそ汁
5	土	おかゆ ブロッコリーの煮物 うどん汁 バナナ
7	月	おかゆ ササミと白菜のトロトロ煮 キャベツのスープ
8	火	おかゆ ササミと芋のみそ煮 豆腐のスープ
9	水	おかゆ 鮭と野菜のしょうゆ煮 野菜スープ バナナ
10	木	おかゆ ササミのトマト煮 麩のみそ汁 オレンジ
11	金	おかゆ 鮭の野菜あんかけ キャベツのみそ汁
12	土	おかゆ 大根の煮物 うどん汁 バナナ
14	月	おかゆ 野菜のくたくた煮 ブロッコリーのスープ
15	火	おかゆ 鶏団子のケチャップ煮 玉葱のスープ りんご
16	水	おかゆ ササミと大根のやわらか煮 五目スープ バナナ
17	木	おかゆ 野菜のだし煮 具たくさんみそ汁
18	金	おかゆ 大根のコロコロ煮 人参のスープ
19	土	おかゆ ブロッコリーの煮びたし 葱のスープ バナナ
21	月	おかゆ ササミと野菜の煮物 ワカメのスープ
22	火	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ 葱のみそ汁
23	水	おかゆ たらと野菜のしょうゆ煮 小松菜のみそ汁
24	木	おかゆ ササミとマカロニのトロトロ煮 キャベツのスープ
25	金	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 コンソメスープ
26	土	おかゆ ブロッコリーと人参のトマト煮 うどん汁 バナナ
28	月	おかゆ じゃが芋の煮物 マカロニスープ
29	火	おかゆ さつま芋のだし煮 豆腐のみそ汁 バナナ
30	水	おかゆ 鶏団子とじゃが芋のやわらか煮 うどん汁
31	木	大晦日

～乳児が使いやすいスプーンの選び方～

1歳を過ぎた頃から、子どもはスプーンに興味をもち始めます。選ぶときのポイントは、口に入れる楕円形の部分が、子どもの口の1/3～2/3の大きさであること。柄の部分は、長すぎず、子どもがギュッと握って使える形の物を。初めは柄の部分に少しカーブがついた物が食べやすいでしょう。1歳で上から持つ「上握り」、1歳半を過ぎた頃から「鉛筆握り」へと変わっていきます。年齢や成長に合わせて、使いやすいスプーンを選びましょう。