



もくひょう

・好き嫌いをしないで食べましょう

・よく噛んで食べましょう

日	曜	献立名
1	金	元旦
2	土	休日
4	月	おかゆ 鶏団子とさつま芋のコロコロ煮 コンソメスープ りんご
5	火	おかゆ ササミとかぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁
6	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ジャガ芋のスープ
7	木	おかゆ たらとかぶのだし煮 うどん汁 みかん
8	金	おかゆ ひじきのそぼろ煮 大根のみそ汁
9	土	おかゆ ブロッコリーの煮びたし 野菜スープ バナナ
11	月	成人の日
12	火	おかゆ ササミと大根のやわらか煮 チンゲン菜のスープ オレンジ
13	水	おかゆ ジャガ芋のコロコロ煮 肉団子スープ
14	木	おかゆ 鮭と野菜のだし煮 ワカメのみそ汁
15	金	おかゆ ササミとかぼちゃのケチャップ煮 もやしのスープ りんご
16	土	おかゆ さつま芋の甘煮 うどん汁 バナナ
18	月	おかゆ ジャガ芋のそぼろあん 具だくさんみそ汁
19	火	おかゆ たらと野菜のしょうゆ煮 白菜のみそ汁
20	水	おかゆ ササミと芋のみそ煮 豆腐のスープ
21	木	おかゆ 鮭と豆腐のトロトロ煮 玉葱のスープ
22	金	おかゆ 芋とマカロニのトマト煮 豆腐のスープ オレンジ
23	土	おかゆ かぼちゃの煮物 うどん汁 バナナ
25	月	おかゆ たらしょうゆ煮 小松菜のみそ汁 バナナ
26	火	おかゆ 鶏団子のケチャップ煮 コンソメスープ
27	水	おかゆ ササミと豆腐のふわふわ煮 さつま汁
28	木	おかゆ ジャガ芋のそぼろあん 白菜のスープ みかん
29	金	おかゆ たらとかぶのやわらか煮 人参のスープ りんご
30	土	おかゆ さつま芋の煮物 ワカメスープ バナナ

～食器類は子どもにあったものを～

手づかみのころは、食べ物をつかみやすいように平たく大きな皿が向いています。スプーンを使い始めたら、ふちが垂直で食べ物をすくいやすい器がよいでしょう。コップで飲めるようになったら、持ち手がなく両手でしっかり持てる大きさのものを用意します。材質は陶器、陶磁器、磁器など一定の重量感と温かみがあるものがおすすです。ごはん、おかず、汁物をそれぞれに盛り付け、順番に食べる習慣も育てていきましょう。