



献立表



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 ササミと芋のトマト煮 白菜のクリームスープ バナナ
2	水	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ 鱈汁 みかん
3	木	おかゆ さつまいもとツナの甘煮 ブロッコリースープ バナナ
4	金	おかゆ 鮭のみそ煮 根菜スープ ヨーグルト
5	土	おかゆ かぼちゃの煮物 うどん汁 バナナ
7	月	おかゆ じゃが芋のミルク煮 チンゲン菜のスープ オレンジ
8	火	おかゆ ささみとさつまいものコロコロ煮 ワカメスープ ヨーグルト
9	水	おかゆ たらと野菜のくたくた煮 白菜のみそ汁 りんご
10	木	おかゆ マーボー豆腐風 大根のスープ みかん
11	金	建国記念日
12	土	おかゆ さつまいも煮 ワカメスープ バナナ
14	月	おかゆ ハートのハンバーグ 茹で野菜 ポトフ ヨーグルト
15	火	おかゆ ひじきと鮭のしょうゆ煮 かぶのみそ汁 オレンジ
16	水	おかゆ かぼちゃのだし煮 キャベツのスープ バナナ
17	木	おかゆ ササミと芋のみそ煮 ほうれん草のスープ ヨーグルト
18	金	おかゆ たらと冬野菜のトマト煮 豆腐のスープ オレンジ
19	土	おかゆ かぼちゃ煮 うどん汁 バナナ
21	月	おかゆ 三色そぼろ丼風 茹で野菜 葱のみそ汁 バナナ
22	火	おかゆ ササミと芋のみそ煮 うどん汁 ヨーグルト
23	水	天皇誕生日
24	木	おかゆ かぶのそぼろあんかけ キャベツのみそ汁 オレンジ
25	金	おかゆ さつまいもの煮物 ふのスープ ヨーグルト
26	土	おかゆ じゃが芋のしょうゆ煮 野菜スープ バナナ
28	月	おかゆ 鮭のクリーム煮 コンソメスープ バナナ

1歳の誕生日を迎えるころには大抵の物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よいでしょう。消化の悪い物、刺激の強い物、味の濃い物はまだ控えましょう。旬の食材を取り入れた豊かな食体験が「食べる意欲」を育みます。