



《 給食目標 》

・食事のリズムを大切にしましょう

日	曜	献立名
1	木	五分粥 鮭と野菜の塩煮 白菜のみそ汁 ヨーグルト
2	金	五分粥 鶏肉とスパゲティのくたくた煮 野菜スープ りんご
3	土	五分粥 うどん汁 バナナ
5	月	五分粥 挽肉と野菜の甘煮 根菜のトロみスープ バナナ
6	火	五分粥 ひじきと野菜のトロトロ煮 キャベツのみそ汁 みかん
7	水	五分粥 肉団子の野菜あんかけ 豆腐のスープ バナナ
8	木	五分粥 鶏モモ肉と野菜のクツクツ煮 野菜スープ りんご
9	金	五分粥 挽肉と彩り野菜の甘煮 根菜汁 フルーツ和え
10	土	五分粥 挽肉と野菜のケチャップ煮 わかめスープ バナナ
12	月	五分粥 根菜の甘煮 豆腐汁 バナナ
13	火	五分粥 鶏肉と野菜のみそ煮 ワンタンスープ フルーツ和え
14	水	五分粥 鶏そぼろと野菜のトロトロ煮 じゃが芋のみそ汁 バナナ
15	木	五分粥 花野菜の彩り煮 豆腐のスープ バナナ
16	金	五分粥 タラと野菜のクツクツ煮 根菜のみそ汁 バナナ
17	土	五分粥 肉団子と野菜の甘煮 わかめスープ バナナ
19	月	五分粥 彩り野菜の柔らか煮 じゃが芋のスープ バナナ
20	火	五分粥 肉じゃが風煮物 豆腐のスープ フルーツ和え
21	水	五分粥 彩り野菜のケチャップ煮 ほうれん草のスープ フルーツ和え
22	木	五分粥 ミートボールのケチャップ煮 かぶのみそ汁 みかん
23	金	五分粥 鶏肉と野菜のクツクツ煮 野菜スープ バナナ
24	土	五分粥 うどん汁 バナナ
26	月	五分粥 鶏肉と野菜のみそ煮 根菜汁 オレンジ
27	火	五分粥 鶏肉と野菜の甘煮 うどん汁 フルーツ和え
28	水	五分粥 根菜の彩り煮 野菜スープ バナナ
29	木	五分粥 彩り野菜のトロトロ煮 麩のスープ バナナ
30	金	五分粥 花野菜のカラフル煮 わかめスープ バナナ

👉 手づかみ食べも大事な成長 👈

7ヶ月前後になると食べ物に手を伸ばし、掴んだものを口に運ぼうとし始めます。このころの手づかみの経験が「自分で食いたい」意欲を育てます。持った物の感触からその重さや柔らかさをはかり、力の入れ具合を調整したり、手のひら、指の腹、指先の使い分けを学習したり、口への運び方を工夫したりとさまざまな力を獲得します。自分で思うように食べられる自由の獲得ほど嬉しいことはありません。たっぷり手づかみした手はスプーンをうまく使える手にもなります。