



# 1月のメニュー



## 《 給食目標 》

・もぐもぐカミカミして、いろいろな味に慣れましょう



日	曜	献立名
1	日	元旦
2	月	
3	火	
4	水	5倍がゆ かぼちゃのトロトロ煮 野菜スープ フルーツ和え
5	木	5倍がゆ ひき肉団子と野菜の甘煮 クリームシチュー煮 バナナ
6	金	5倍がゆ ササミと野菜のケチャップ煮 野菜のトロトロスープ
7	土	5倍がゆ うどん汁 バナナ
9	月	成人の日
10	火	5倍がゆ ツナと野菜のクタクタ煮 根菜汁 バナナ
11	水	5倍がゆ ひき肉と野菜のコロコロ煮 彩りスープ りんご
12	木	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 野菜スープ バナナ
13	金	5倍がゆ 赤魚とひじきの彩り煮 かぶのみそ汁 みかん
14	土	5倍がゆ ツナと野菜のクタクタ煮 玉ねぎスープ バナナ
16	月	5倍がゆ 豆腐とひき肉のトロトロ煮 野菜スープ バナナ
17	火	5倍がゆ 冬野菜の彩り煮 豆腐スープ フルーツ和え
18	水	5倍がゆ 鮭と野菜の塩煮 根菜のトロみスープ バナナ
19	木	5倍がゆ ササミと野菜の甘煮 ほうれん草スープ りんご
20	金	5倍がゆ 鮭と根菜の煮物 わかめのみそ汁 りんご
21	土	5倍がゆ うどん汁 バナナ
23	月	5倍がゆ ひき肉の彩り煮 小松菜のみそ汁 バナナ
24	火	5倍がゆ ひき肉の根菜煮 うどん汁 フルーツ
25	水	5倍がゆ ひき肉と野菜のケチャップ煮 具たくさん汁 みかん
26	木	5倍がゆ 鶏肉と根菜のトロみ煮 ワンタンスープ バナナ
27	金	5倍がゆ 鶏肉と野菜の甘煮 根菜スープ みかん
28	土	5倍がゆ ひき肉彩り煮 わかめスープ バナナ
30	月	5倍がゆ ホッケと野菜の塩煮 豆腐のみそ汁 みかん
31	水	5倍がゆ ササミと野菜のしょうゆ煮 とろみスープ バナナ

5,6か月ころ  
ゴックン期

7,8か月ころ  
モグモグ期

9~11か月ころ  
カミカミ期

12~18か月ころ  
バクバク期

前後 「飲み込む」

前後・上下 「舌と上あごでつぶす」

前後・上下・左右 「歯ぐきの上でつぶす」

前後・上下・左右に細かく自由な動き 「前歯でかみ切り 歯ぐきでかみつぶす」

味は薄めでいろいろな形や、いろいろな味に慣れていきましょう！手づかみの体験が「自分で食べたい」意欲を育てます！！