



献立表



《 給食目標 》

・新しい環境での食事に慣れましょう



日	曜	献立名
1	土	おかゆ さつま芋のだし煮 うどん汁 バナナ
3	月	おかゆ ササミと花野菜のあんかけ煮 チンゲン菜スープ
4	火	おかゆ 鮭とキャベツのだし煮 ほうれん草のみそ汁 オレンジ
5	水	おかゆ 豚ひき肉となすのそぼろ煮 野菜スープ
6	木	おかゆ 鶏肉とさつま芋のコロコロ煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ
7	金	おかゆ ブロccoliーと人参だし煮 煮込みうどん
8	土	おかゆ かぼちゃの甘煮 うどん汁 バナナ
10	月	おかゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ
11	火	おかゆ 鱈と根菜の煮物 わかめのスープ
12	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト
13	木	おかゆ 豚ひき肉とかぼちゃのそぼろ煮 キャベツのスープ バナナ
14	金	おかゆ 鮭とブロッコリーのやわらか煮 なすのみそ汁
15	土	おかゆ さつま芋の煮物 うどん汁 バナナ
17	月	海の日
18	火	おかゆ 鶏肉の肉じゃが風煮物 白菜のスープ バナナ
19	水	おかゆ 鶏ササミ肉とブロッコリーのだし煮 もやしのスープ ヨーグルト
20	木	おかゆ 鮭とブロッコリーのだし煮 小松菜のみそ汁
21	金	おかゆ なすのツナあんかけ キャベツのスープ
22	土	おかゆ じゃが芋のだし煮 うどん汁 バナナ
24	月	おかゆ 茹で野菜サラダ 鶏肉入り野菜スープ オレンジ
25	火	おかゆ 鶏ササミ肉とキャベツのやわらか煮 豆腐のみそ汁
26	水	おかゆ 白身魚と野菜あんかけ煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ
27	木	おかゆ 根菜のコロコロ煮 五目うどん
28	金	おかゆ 豆腐とブロッコリーのだし煮 じゃが芋のみそ汁
29	土	おかゆ さつま芋の甘物 うどん汁 バナナ
31	月	おかゆ 鶏肉となすのやわらか煮 豆腐のすまし汁 オレンジ

モグモグ、ゴックンをゆっくり待ちます！

離乳食にも少しずつ慣れてくる頃。徐々に水分を減らし力を入れなくてもつぶせる絹ごし豆腐くらいのやわらかさが目安。急激にかたさ・大きさをステップアップするとモグモグと舌と上あごでつぶすことができず、丸飲みしてしまうことも。赤ちゃんの口にスプーンを入れる時は、上唇にスプーンをあてて食べ物を入れがちですが、スプーンは赤ちゃんの下唇の中心におきます。上唇が下りてきて唇を閉じたら、スプーンを引き抜くようにすると、舌で潰しやすく口をモグモグ動かして食べてくれます。「モグモグしてる?」「おいしいね」などと声をかけ、赤ちゃんの食べ方をチェックしながら、進めていきましょう。