

食育だより

ついに暑さも本番！
本格的な暑さとなる8月は、熱中症にならないようにこまめな水分補給が大切です。
一日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう！
早寝早起き朝ご飯！毎日心がけましょう。



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。



五感を育む体験を

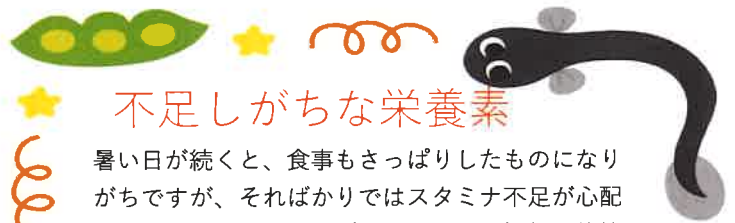


- 視覚...食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚...食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚...食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚...食材の匂いをかぐなど、おいしそうないい匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚...幼児期は味覚の幅を広げる時期です。色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしぼりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



水分補給はこまめに

(スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。





令和4年 みやびの杜保育園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(月)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ クリームチーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	ほうれん草 にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン
2日(火)	黒米ご飯 魚のごまみそ漬け焼き オクラの梅和え 肉じゃが もずくのすまし汁 果物	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もずく 牛乳 卵 ツナ	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ 果物 キャベツ には	牛乳 野菜にらヤーチー
3日(水)	三色丼 ブロッコリーのごまドレ和え 豚汁 フルーチェ	鶏ミンチ 卵 牛乳 ちくわ 豚肉 豚レバー みそ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 ゴマドレッシング さつま芋 ごま	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 レタス ブロッコリー カリフラワー パプリカ ごぼう 大根 ねぎ 果物缶	牛乳 大学芋
4日(木)	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ 果物	鶏肉 ツナ わかめ 卵 豆腐 牛乳 きな粉	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 カレールー カレー粉 ごま ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 長ねぎ 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ
5日(金)	玄米ご飯 魚のパン粉焼き きゅうりのごま和え ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 果物	白身魚 粉チーズ 豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 パン粉 油 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 バター ココア	パセリ きゅうり にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 かぼちゃ ねぎ 果物缶	牛乳 ココアショートブレッド
6日(土)	ガバオライス ビーフンスープ 果物	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン たいやき	玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ 果物	牛乳 たいやき
8日(月)	ジャージャー麺 豆腐サラダ 中華スープ 果物	豚ミンチ みそ 牛乳 豆腐 わかめ ひじき ツナ	中華麺 ごま油 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 春雨 米	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 コーン からし菜 果物	お茶 青菜ツナおにぎり
9日(火)	はんだまご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー ケータイリチー へちまのみそ汁 果物	鶏肉 牛乳 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ	米 砂糖 油 こんにやく アイスクリーム 星たべよう	ハンダマ 生姜 にんにく ブロッコリー 切干大根 人参 へちま ねぎ 果物	アイスクリーム 星たべよう
10日(水)	じゅーしいご飯 鮭の塩焼き 大根サラダ ゆし豆腐 果物	豚ミンチ ひじき 鮭 わかめ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ラード 紅芋粉	人参 椎茸 ごぼう ねぎ パプリカ 大根 きゅうり 果物	牛乳 紅芋ちんすこう
11日(木)	山の日(公休日)				
12日(金)	もずく丼 青菜の納豆和え イナムルチ汁 果物	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 のり 豚肉 カステラかまぼこ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 こんにやく ケーキミックス	パプリカ ピーマン 生姜 小松菜 人参 大根 ねぎ 椎茸 果物	牛乳 サーターアンダギー
13日(土)	ピピンパ丼 チーズ 中華スープ 果物	豚肉 みそ ツナ 豆腐 牛乳 チーズ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま パン ジャム	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 大根の葉 果物	牛乳 ジャムサンド
15日(月)	鶏飯 きんぴられんこん 里芋のみそ汁 果物	ささみ のり 卵 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま こんにやく ごま油 里芋 じゃが芋	椎茸 ねぎ れんこん 人参 には ねぎ 果物	牛乳 フライドポテト
16日(火)	玄米ご飯 メカジキの酢豚風 豆腐シューマイ 肉シューマイ かき玉スープ 杏仁フルーツ	めかじき 豆腐・肉シューマイ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 杏仁豆腐 車麩 バター	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 小松菜 長ねぎ 果物缶	牛乳 キャラメル麩
17日(水)	お弁当当会				
18日(木)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 ねぎ さつま芋 砂糖 ごま 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物	お茶 中華ちまき風 おにぎり
19日(金)	あわご飯 さばのラピコットソースかけ ごぼうサラダ クリームスープ 果物	さば ツナ ひじき 大豆 牛乳 きな粉 卵	米 もちきび 小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 ケーキミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ コーン 人参 果物	牛乳 きなこクッキー
20日(土)	ご飯 ホイコーロー 中華コーンスープ 果物	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 焼きドーナツ	キャベツ 人参 ピーマン には もやし きゅうり パプリカ コーン にんにく 長ねぎ 果物	牛乳 焼きドーナツ
22日(月)	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト	合挽きミンチ チーズ 卵 ツナ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物缶	牛乳 人参クラッカー
23日(火)	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切イリチー じゃが芋のみそ汁 果物	白身魚 昆布 豚肉 みそ 豆乳 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 じゃが芋 パン バター	玉ねぎ 絹さや 人参 切干大根 椎茸 しめじ 大根の葉 果物	牛乳 オレンジフレンチ トースト
24日(水)	スパゲティーミートソース チーズ入り野菜サラダ かぶのスープ 果物	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ 牛乳 油揚げ	スパゲティー 油 小麦粉 バター ゴマドレッシング 米 ごま	玉ねぎ セロリ にんにく ピーマン マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり かぶ パプリカ コーン 果物 ほうれん草	お茶 いなりずし
25日(木)	あわご飯 スパニッシュオムレツ からし菜チャンプルー なすのみそ汁 果物	卵 牛乳 ハム 枝豆 チーズ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ ウインナー 牛乳	米 もちきび じゃが芋 油 パン マヨネーズ カレー粉	トマト 人参 からし菜 なす 大根の葉 キャベツ 果物	牛乳 ホットドッグ
26日(金)	☆お誕生会☆ カレーピラフ コロッケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 果物	ツナ 牛乳 枝豆 合挽きミンチ 卵 ささみ ひじき ウインナー	米 バター カレー粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン ブロッコリー 人参 キャベツ トマト 果物	牛乳 お誕生日ケーキ
27日(土)	ご飯 豚焼肉 青菜のみそ汁 果物	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 ちよぼちよぼクッキー	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン ちんげん菜 コーン 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー
29日(月)	あわご飯 焼肉 スパゲティーサラダ パンキンスープ 果物	牛肉 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 サラスパ マヨネーズ 砂糖 さつま芋 バター ココア	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ 果物	牛乳 さつま芋の 塩バター焼き
30日(火)	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ 果物	ささみ 卵 わかめ チーズ フィッシュソーセージ 昆布 牛乳	中華麺 小麦粉 油 米 押麦 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ ゴーヤ 果物缶	お茶 塩昆布おにぎり
31日(水)	黒米ご飯 鶏肉の照焼き 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	鶏肉 卵 厚揚げ みそ 豆乳 ハム チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 じゃが芋 ケーキミックス マヨネーズ	人参 玉ねぎ ニら にんにく 生姜 ちんげん菜 長ねぎ 果物	牛乳 オニオンブレッド


※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





8月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやびの杜保育園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7・8ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜のやわらか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 さつま芋 人参 豆腐 果物			わかめ 南瓜 玉ねぎ
2	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 なすと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 なすと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物			鶏ミンチ ひじき ほうれん草
3	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	二色丼 人参・ブロッコリーつぶし煮 大根のすまし汁 果物	二色丼 人参・ブロッコリー柔らか煮 大根のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根 果物			さつま芋 南瓜
4	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			白身魚 人参 レタス
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭の玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 人参すまし汁 果物	全粥 鮭の玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 南瓜 人参 果物			しらす きゅうり わかめ
6	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ 果物			さつま芋 りんご
8	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 もずくすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 もずくすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ もずく 果物			ツナ キャベツ 人参 青さりの
9	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋と南瓜煮
火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			さつま芋 南瓜
10	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と大根の柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料)米 鮭 大根 ほうれん草 人参 ゆし豆腐 果物			さつま芋 りんご
11	 山の日(公休日)			
木				
12	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 わかめ 果物			南瓜 バナナ 豆乳
13	10倍粥 南瓜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	さつま芋マッシュ
土	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 玉ねぎ 果物			さつま芋 ブロッコリー
15	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物			しらす 冬瓜 オクラ
16	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 南瓜 玉ねぎ 小松菜 果物			鶏ミンチ 大根 ほうれん草

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



8月の離乳食献立表<その2>

令和4年 みやびの杜保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7・8ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17 水				野菜おじや 鮭 オクラ 玉ねぎ
18 木	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
19 金	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつまいも キャベツ 果物			しらす 人参 白菜
20 土	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜の人参のつぶし煮 トマトすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜の人参の柔らか煮 トマトすまし汁 果物	野菜おじや
22 月	(主な材料)米 豆腐 小松菜 トマト きゅうり レタス 果物			しらす 人参 玉ねぎ 青さのり
23 火	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
24 水	(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			南瓜 バナナ
25 木	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 トマトと玉ねぎのつぶし煮 アーサのスープ 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 トマトと玉ねぎの柔らか煮 アーサのスープ 果物	野菜おじや
26 金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 トマト 玉ねぎ あおさ 果物			しらす ブロッコリー 白菜
27 土	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
29 月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 小松菜 人参 なす 果物			わかめ トマト 玉ねぎ
30 火	10倍粥 ブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつまいもとバナナの豆乳煮
31 水	(主な材料)米 白身魚 ひじき ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物			さつまいも バナナ 豆乳
17 水	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつまいもの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	南瓜のやわらか煮
18 木	(主な材料)米 豆腐 オクラ さつまいも チンゲン菜 果物			しらす 南瓜
19 金	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとじゃが芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 ツナとじゃが芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 南瓜スープ 果物	さつまいもとりんご煮
20 土	(主な材料)米 ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 豆乳 果物			さつまいもりんご
22 月	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
23 火	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 果物			しらす チンゲン菜 人参
25 木	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみのオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物	野菜おじや
26 金	(主な材料)米 ささみ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			しらす じゃが芋 大根 青さのり

- ※ 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」に沿って離乳食を進めます。
- ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

離乳食を食べたがらないときは？

9～11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与えてみましょう。ただし、無理強いはいはしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲があつたら時間がかかってもせかさないようにしましょう。

