



3月の離乳食献立

さくら保育園

園長印

小井

離乳食だより



日	曜	主食	副食(中期)7~8ヶ月ごろ		副食(後期)9~11ヶ月ごろ	
			モグモグ期/舌でつぶせるかたさ		カミカミ期/歯茎でつぶせるかたさ	
2	月	おかゆ	白身魚のだし煮	野菜スープ	白身魚のだし煮	野菜スープ
3	火	おかゆ	鶏肉の野菜煮	ほうれん草のスープ	鶏肉の野菜煮	ほうれん草のスープ
4	水	おかゆ	白身魚の野菜煮	つぶしバナナ	白身魚の野菜煮	バナナ
5	木	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ
6	金	おかゆ	鶏肉のトマト煮	小松菜スープ	鶏肉のトマト煮	小松菜スープ
9	月	おかゆ	白身魚のだし煮	キャベツスープ	白身魚のだし煮	キャベツスープ
10	火	おかゆ	大根のみそ煮	ほうれん草のスープ	大根のみそ煮	ほうれん草のスープ
11	水	おかゆ	鶏肉の煮物	白菜スープ	鶏肉の煮物	白菜スープ
12	木	おかゆ	豆腐のくず煮	じゃがいもスープ	豆腐のくず煮	じゃがいもスープ
13	金	おかゆ	白身魚のスープ煮	つぶしバナナ	白身魚のスープ煮	バナナ
16	月	おかゆ	白身魚のだし煮	野菜スープ	白身魚のだし煮	野菜スープ
17	火	おかゆ	鶏肉のみそ煮	つぶしバナナ	鶏肉のみそ煮	つぶしバナナ
18	水	おかゆ	じゃがいも煮物	キャベツスープ	じゃがいも煮物	キャベツスープ
19	木	おかゆ	ブロッコリーのだし煮	豆腐のくず煮	ブロッコリーのだし煮	豆腐のくず煮
23	月	おかゆ	豆腐のくず煮	野菜スープ	豆腐のくず煮	野菜スープ
24	火	おかゆ	鶏のスープ煮	トマトスープ	鶏のスープ煮	トマトスープ
25	水	おかゆ	白身魚のスープ煮	リンゴの甘煮	白身魚のスープ煮	リンゴの甘煮
26	木	おかゆ	豆腐のくず煮	小松菜スープ	豆腐のくず煮	小松菜スープ
27	金	おかゆ	鶏肉の煮物	ほうれん草のスープ	鶏肉の煮物	ほうれん草のスープ
30	月	おかゆ	白身魚のくず煮	白菜スープ	白身魚のくず煮	白菜スープ
31	火	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	つぶしバナナ	鶏肉の肉じゃが	バナナ

離乳期の食育

● 家族の食事を見直し、望ましい食生活のきっかけづくりを

離乳がすすみ、家族の食事から取り分けられたものを 離乳食にすることも増えてきます。

● 人見知りは発達の証し

10ヶ月頃には、人見知りが激しくなるお子さんも多くなります。

これは特定の親しい大人とそうでない大人を識別できるようになったことの証しでもあります。親しい大人に積極的に関わりを持つようとする子どもの気持ちを大切に受け入れ、応答することが情緒の安定にとって重要になります。

親しい大人との安定した関わりの中で、子どもは食の満足感と他者への共感を体験していきます。

● 食卓は楽しい雰囲気

食欲は本能のひとつであり、食事はそれを満足させる心地よいことです。ゆとりをもってお子さんに接することができれば「食事は楽しい」という体験が生まれ、自然と自ら食に興味や関心を持つようになります。

3/21(土)は・・・

さくら保育園 卒園式

※ 仕入れ状況によりメニューの変更がありますので、ご了承ください。

