



# 2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 モグモグ期/舌でつぶせるかたさ		副食(後期)9~11ヶ月ごろ カミカミ期/歯茎でつぶせるかたさ	
3	月	おかゆ	白身魚のだし煮	みそスープ	白身魚のだし煮	みそスープ
4	火	おかゆ	鶏肉と野菜煮	小松菜のスープ	鶏肉と野菜煮	小松菜のスープ
5	水	おかゆ	鶏肉とスープ煮	煮りんご	鶏肉とスープ煮	煮りんご
6	木	おかゆ	鶏肉のだし煮	つぶしバナナ	鶏肉のだし煮	バナナ
7	金	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
10	月	おかゆ	鶏肉と野菜煮	豆腐のスープ	鶏肉と野菜煮	豆腐のスープ
12	水	おかゆ	白身魚のだし煮	みそスープ	白身魚のだし煮	みそスープ
13	木	おかゆ	鶏肉のスープ煮	キャベツのだし煮	鶏肉のスープ煮	キャベツのだし煮
14	金	おかゆ	白身魚のトマト煮	野菜スープ	白身魚のトマト煮	野菜スープ
17	月	おかゆ	鶏肉のだし煮	キャベツのスープ	鶏肉のだし煮	キャベツのスープ
18	火	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	キャベツのスープ	鶏肉のそぼろ煮	キャベツのスープ
19	水	おかゆ	白身魚のみそ煮	豆腐と野菜スープ	白身魚のみそ煮	豆腐と野菜スープ
20	木	おかゆ	豆腐のくず煮	みそスープ	豆腐のくず煮	みそスープ
21	金	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ
25	火	おかゆ	豆腐のみそ煮	つぶしバナナ	豆腐のみそ煮	バナナ
26	水	おかゆ	白身魚のだし煮	小松菜のスープ	白身魚のだし煮	小松菜のスープ
27	木	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	みそスープ	鶏肉のそぼろ煮	みそスープ
28	金	おかゆ	鶏肉のトマト煮	野菜スープ	鶏肉のトマト煮	野菜スープ

### 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と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」という体験が育まれ、自然と自ら食に興味や関心を持つようになります。

\* 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。