



11月の離乳食献立 さくら保育園

園長印

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	
1	水	おかゆ	白身魚の野菜あんかけ	のっぺ汁	白身魚の野菜あんかけ	のっぺ汁
2	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
6	月	おかゆ	鶏肉のくず煮	みそスープ	鶏肉のくず煮	みそスープ
7	火	おかゆ	白身魚のスープ煮	さつまいもの煮物	白身魚のスープ煮	さつまいもの煮物
8	水	おかゆ	白身魚のくず煮	みそスープ	白身魚のくず煮	みそスープ
9	木	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	煮りんご	鶏肉の肉じゃが	煮りんご
10	金	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	すまし汁	鶏肉のそぼろ煮	すまし汁
13	月	おかゆ	白身魚のおろし煮	けんちんスープ	白身魚のおろし煮	けんちんスープ
14	火	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
15	水	おかゆ	鶏肉入りあけぼのがゆ	すまし汁	鶏肉入りあけぼのがゆ	すまし汁
16	木	おかゆ	鶏肉のスープ煮	野菜スープ	鶏肉のスープ煮	野菜スープ
17	金	おかゆ	白身魚のくず煮	みそスープ	白身魚のくず煮	みそスープ
20	月	おかゆ	白身魚野菜あんかけ	煮びたし	白身魚野菜あんかけ	煮びたし
21	火	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	さつまいもの重ね煮	鶏肉のそぼろ煮	さつまいもの重ね煮
22	水	おかゆ	白身魚のみそ煮	煮びたし	白身魚のみそ煮	煮びたし
24	金	おかゆ	鶏肉のトマト煮	みそスープ	鶏肉のトマト煮	みそスープ
27	月	おかゆ	鶏肉のくず煮	野菜スープ	鶏肉のくず煮	野菜スープ
28	火	おかゆ	白身魚のトマト煮	煮びたし	白身魚のトマト煮	煮びたし
29	水	おかゆ	鶏肉のみそ煮	煮物	鶏肉のみそ煮	煮物
30	木	おかゆ	けんちんスープ	煮びたし	けんちんスープ	煮びたし

※仕入れ状況に状況によりメニューが変わることがあります。ご了承下さい。

離乳食だより

手づかみ食べのポイント

- ◆ **手づかみ食べのできる食事に**
 - ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を。
 - 前歯を使って自分なりの一口量をかみとる練習を。
 - 食べものは子ども用のお皿に、汁ものは少量入れたものを用意する。
- ◆ **汚れてもいい環境を**
 - エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備して。
- ◆ **食べる意欲を尊重して**
 - 食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切に。
 - 自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを。

手づかみ食べについて

手づかみ食べの時期は、器の中の食べものを手でかき回したり、床に落としたり、おわんやコップをひっくり返したりなど、遊んでばかりいて食べないことがあります。でも、十分に経験させ、上手に食べられた時はほめて、子どもの自分で食べる意欲を引き出すことが大切です。ただし、遊んでばかりでほとんど食べずに、食事に時間が長くなるようであれば、遊びと食事の区別をつけるため、食事時間は30分くらいで切り上げたほうがよいでしょう。

