

# 3月の離乳食献立 さくら保育園

園長印

## 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	
1	木	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
2	金	おかゆ	白身魚のあけぼの煮	野菜スープ	白身魚のあけぼの煮	野菜スープ
5	月	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	火	おかゆ	白身魚のみそ煮	煮りんご	白身魚のみそ煮	煮りんご
7	水	おかゆ	鶏肉のスープ煮	煮びたし	鶏肉のスープ煮	煮びたし
8	木	おかゆ	白身魚のそぼろ煮	煮物	白身魚のそぼろ煮	煮物
9	金	おかゆ	鶏肉のみそ煮	野菜スープ	鶏肉のみそ煮	野菜スープ
12	月	おかゆ	白身魚のくず煮	煮物	白身魚のくず煮	煮物
13	火	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	煮りんご	鶏肉のそぼろ煮	煮りんご
14	水	おかゆ	白身魚のスープ煮	煮びたし	白身魚のスープ煮	煮びたし
15	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
16	金	おかゆ	白身魚のそぼろ煮	野菜スープ	白身魚のそぼろ煮	野菜スープ
19	月	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
20	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
22	木	おかゆ	白身魚のそぼろ煮	煮物	白身魚のそぼろ煮	煮物
23	金	おかゆ	鶏肉の野菜あんかけ	みそスープ	鶏肉の野菜あんかけ	みそスープ
26	月	おかゆ	白身魚のくず煮	野菜スープ	白身魚のくず煮	野菜スープ
27	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
28	水	おかゆ	白身魚のそぼろ煮	みそスープ	白身魚のそぼろ煮	みそスープ
29	木	おかゆ	鶏肉のトマト煮	煮びたし	鶏肉のトマト煮	煮びたし
30	金	おかゆ	白身魚の野菜あんかけ	つぶしバナナ	白身魚の野菜あんかけ	つぶしバナナ

※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

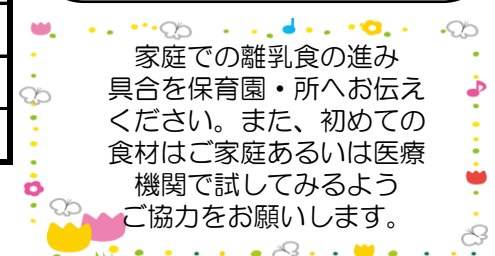
離乳がすすみ、家族の食事から取り分けたものを離乳食にすることも増えてきます。

#### ● 人見知りは発達の見証

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。



家庭での離乳食の進み具合を保育園・所へお伝えください。また、初めての食材はご家庭あるいは医療機関で試してみるようご協力をお願いします。