



離乳食

食育だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度、心新たにおいしい給食作りを目指します。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。
今年度も様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食に興味を持てるような環境づくりに努めてまいりたいと思っています。



12～18か月頃の離乳食(完了期)

- 食材 大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味 薄味を心がけましょう。
- 形状 前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量 朝、昼、夕、おやつ の4回で栄養をとりませう。
- 与え方 大人といっしょに食べませう。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせませう。



あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えませう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにませう。



| げつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび | どようび |
|---|--|---|---|---|--|
| <p>いたたがきます!</p> | <p>びちやうさき!</p> | <p>さけの塩こうじ焼き ほうれん草のおかか和え ピーマンソテー くだもの みそ汁</p> | <p>親子煮 かぼちゃサラダ くだもの みそ汁</p> | <p>たらフライ(オープン焼き) ゆで野菜 ひじきのそぼろ煮 すまし汁</p> | <p>いわしの梅煮 ほうれん草のナムル しゅうまい デザート みそ汁</p> |
| <p>6</p> <p>焼き魚 こまつなヨサラダ 切り干大根煮 くだもの みそ汁</p> | <p>7</p> <p>春キャベツハンバーグ さつま芋煮 ブロッコリースタミナ炒め くだもの スープ</p> | <p>8</p> <p>カレーのつけ焼き ゆでブロッコリー 人参しりしり くだもの みそ汁</p> | <p>9</p> <p>けんちんうどん かぼちゃの甘煮 キャベツのサラダ</p> | <p>10</p> <p>八宝菜 和風サラスパ くだもの みそ汁</p> | <p>11</p> <p>ぼだっこ焼き ゆでブロッコリー 昆布炒め煮 デザート みそ汁</p> |
| <p>赤ちゃん蒸しパン</p> | <p>パンせんべい</p> | <p>ヨーグルト</p> | <p>バナナ</p> | <p>赤ちゃんお菓子</p> | <p>赤ちゃんお菓子</p> |
| <p>13</p> <p>のり塩メンチ(オープン焼き) ゆでキャベツ ウインナーケチャップ炒め くだもの すまし汁</p> | <p>14</p> <p>さんまのオレンジ煮 ゆで野菜 もやしひき肉炒め くだもの みそ汁</p> | <p>15</p> <p>マーボーたまご 北海道サラダ くだもの スープ</p> | <p>16</p> <p>さけのみそマヨ焼き ほうれん草のこま和え かぼちゃの甘煮 くだもの すまし汁</p> | <p>17</p> <p>ポークカレー チキンゲット(オープン焼き) ゆで大根サラダ</p> | <p>18</p> <p>さばのみそ煮 ほうれん草のソテー さつま芋サラダ デザート すまし汁</p> |
| <p>食パンスティック</p> | <p>赤ちゃんお菓子</p> | <p>ヨーグルト</p> | <p>赤ちゃん蒸しパン</p> | <p>オレンジ</p> | <p>赤ちゃんお菓子</p> |
| <p>20</p> <p>チキンオープン焼き キャベツの和え物 じゃが芋カレー炒め くだもの みそ汁</p> | <p>21</p> <p>さばの竜田焼き アスパラおかか和え 炒めピピンパ くだもの みそ汁</p> | <p>22</p> <p>豚肉のはる玉炒め ポテトサラダ くだもの スープ</p> | <p>23</p> <p>赤魚甘みそ焼き ゆでブロッコリー 昆布とツナの金平 くだもの すまし汁</p> | <p>24</p> <p>肉うどん 肉団子あんかけ もやしの中華サラダ</p> | <p>25</p> <p>ミックスフライ(オープン焼き) ブロッコリーのごま和え かぼちゃのチーズ焼き デザート スープ</p> |
| <p>ロールパンジャムサンド</p> | <p>シュガーラスク</p> | <p>ヨーグルト</p> | <p>赤ちゃんお菓子</p> | <p>バナナ</p> | <p>赤ちゃんお菓子</p> |
| <p>27</p> <p>ぶりのみぞれ揚げ ほうれん草の海苔和え さつま芋オレンジ煮 くだもの みそ汁</p> | <p>28</p> <p>ハヤシライス オープンオムレツ グリーンサラダ</p> | <p>29</p> <p>昭和の日 (おやすみ)</p> | <p>30</p> <p>鶏手羽元煮 ブロッコリーの塩昆布和え ポテトチーズ焼き くだもの みそ汁</p> | <p>おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒すみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしほりに替えてください。</p> <p>離乳食完了まではおやつや給食の際に麦茶で水分補給をませう。離乳食の進行状況により個別に主食や使用する食材・調理方法がかわりませう。連絡帳などで詳しく連絡がございませう。</p> <p>物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。</p> | |
| <p>ヨーグルト</p> | <p>オレンジ</p> | | <p>食パンスティック</p> | | |