

令和3年度



1	火	軟飯・五目ビーフン・チンゲン菜のスープ
2	水	軟飯・豚肉のすき焼き風煮物・野菜の味噌汁
3	木	軟飯・彩りサラダ・すまし汁
4	金	軟飯・肉じゃが・豆腐の味噌汁
5	土	
6	日	
7	月	軟飯・和え物・野菜の味噌汁
8	火	軟飯・おでん風煮物・キャベツの味噌汁
9	水	軟飯・白身魚の照り焼き・野菜スープ
10	木	軟飯・ほうれん草サラダ・豆乳スープ
11	金	軟飯・鮭のムニエル・春雨スープ
12	土	
13	日	
14	月	軟飯・おかか和え・野菜の味噌汁
15	火	軟飯・白菜のコールスロー・キャベツの味噌汁
16	水	軟飯・キャベツのソテー・豆乳ポトフ
17	木	軟飯・五目ビーフン・スープ
18	金	軟飯・キャベツ畑のハンバーグ・具たくさん汁
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	軟飯・チキンと小松菜の和え物・五目スープ
23	水	軟飯・煮込みハンバーグ・もやしの味噌汁
24	木	軟飯・コロコロ野菜のケチャップ煮・野菜スープ
25	金	軟飯・ビーフン炒め・野菜スープ
26	土	
27	日	
28	月	軟飯・ほうれん草の彩和え・五目スープ
29	火	軟飯・豆腐ハンバーグ・玉ねぎの味噌汁
30	水	軟飯・白身魚のケチャップ焼き・ほうれん草のすまし汁
31	木	軟飯・和風ハンバーグ・すまし汁

スプーン・フォークの選び方



●離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが
平らなものが良いでしょう。



●赤ちゃんが持てるように
なったら…
柄が握りやすく、すくうところが
深くないものが扱いやすいです。



●麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやす
いフォークもあります。

9～11か月頃の離乳食(後期)

- 食材
ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も
使えます。果物は柔らかく煮ましょう。
- 味
薄味を心がけましょう。
- 形状
歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
- 量
一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。
- 与え方
自分で食べたい意欲をのばします。手づかみやす
い大きさやスティック状のものをメニューにとり
入れましょう。コップで飲む練習も始めます。



好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃん
にも食べ物の好みが出てきます。特に、はじ
めて口にするものや食べ慣れていないもの
は、なかなか食べてくれません。食べないか
らといって与えるのをあきらめるのではな
く、調理法を変えたり、味つけを変えたりし
て、少しずつ与えてみると良いでしょう。た
だし、どうしても食べない場合は空腹ではな
い場合も、だらだら続けるのではなく、20
分ぐらいて切り上げるようにしましょう。