

メニュー		
1	水	おかゆ・肉じゃが
2	木	おかゆ・煮魚
3	金	おかゆ・彩りサラダ
4	土	
5	日	
6	月	おかゆ・ポテトサラダ
7	火	おかゆ・おでん風煮物
8	水	おかゆ・ブロッコリーのサラダ
9	木	おかゆ・白菜のおひたし
10	金	おかゆ・春雨スープ
11	土	
12	日	
13	月	おかゆ・豆乳ポトフ
14	火	おかゆ・チンゲン菜のスープ
15	水	おかゆ・もやしと豚肉のソテー
16	木	おかゆ・鮭のムニエル
17	金	おかゆ・白身魚のあんかけ
18	土	
19	日	
20	月	おかゆ・ブロッコリーサラダ
21	火	
22	水	おかゆ・肉じゃが
23	木	おかゆ・豆乳スープ
24	金	おかゆ・煮込みハンバーグ
25	土	
26	日	
27	月	おかゆ・小松菜のおひたし
28	火	おかゆ・つくね焼き
29	水	おかゆ・魚の竜田揚げ
30	木	おかゆ・ほうれん草の彩和え
31	金	おかゆ・豆腐のまさご揚げあんかけ

### 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。



### 咀嚼力UPには運動も大切!



柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛みずみずみ」や「噛みずみずみ」や「噛みずみずみ」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

