

メニュー		
1	木	軟飯・鮭のマヨネーズ焼き・白菜のすまし汁
2	金	軟飯・おかか和え・白菜ともやしの味噌汁
3	土	自由献立
4	日	
5	月	軟飯・含め煮・大根と人参の味噌汁
6	火	軟飯・クリームシチュー・りんごのコンポート
7	水	軟飯・白菜のごま和え・野菜うどん
8	木	軟飯・赤魚のケチャップ和え・キャベツの味噌汁
9	金	軟飯・ほうれん草のごま和え・貝たくさん汁
10	土	自由献立
11	日	
12	月	
13	火	軟飯・鶏肉のケチャップ煮・玉ねぎの味噌汁
14	水	軟飯・五目焼きそば・豆乳スープ
15	木	軟飯・小松菜ともやしの和え物・白菜の味噌汁
16	金	軟飯・フォー・バナナ
17	土	☆☆お楽しみ発表会☆☆
18	日	
19	月	乳児用カレーライス・切り干し大根のサラダ
20	火	軟飯・鶏肉のりんごソース煮・さつまいも汁
21	水	軟飯・ひじきサラダ・春雨スープ
22	木	軟飯・煮込みハンバーグ・かぼちゃの味噌汁
23	金	
24	土	自由献立
25	日	
26	月	軟飯・ほうれん草の和え物・麩のすまし汁
27	火	軟飯・ミンチカツ・白菜の味噌汁
28	水	軟飯・お好み焼き・玉ねぎの味噌汁
29	木	軟飯・煮魚・野菜スープ

幼児食を始めよう

大人に食べさせてもらうことが中心の離乳食とは違い、子どもがひとりで食べる幼児食は、スプーンやフォークといった食器・食具を使う技術が身につきます。また、食べ物も形や味にさまざまな変化がつくため、食べることへの意欲をより育むことができます。離乳食の完了期を迎えたら、子どものようすを見ながら、幼児食へ移ってみてはいかがでしょうか。「幼児食はまだ早いな…」と感じたら、少し前の段階にまた戻ればよいのです。



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「噛めずに出してしまう」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。

