

メニュー		
1	火	おかゆ・豆腐の味噌汁
2	水	おかゆ・野菜うどん
3	木	おかゆ・ほうれん草のスープ
4	金	おかゆ・野菜煮込み
5	土	
6	日	
7	月	おかゆ・野菜の和え物
8	火	おかゆ・豆腐のつくね焼き
9	水	おかゆ・大根の煮付け
10	木	おかゆ・マーボー豆腐
11	金	おかゆ・白身魚の煮付け
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	おかゆ・かぼちゃの味噌汁
16	水	おかゆ・小松菜のごま和え
17	木	おかゆ・具たくさん汁
18	金	おかゆ・じゃがいもの煮付け
19	土	
20	日	
21	月	おかゆ・野菜スープ
22	火	おかゆ・白菜のスープ
23	水	おかゆ・豆腐と野菜の煮物
24	木	おかゆ・白身魚のホイル焼き
25	金	おかゆ・みそごまバーグ
26	土	
27	日	
28	月	おかゆ・鶏肉とにんじんの煮物
29	火	おかゆ・切り干し大根と小松菜の煮付け
30	水	おかゆ・ポテトサラダ
31	木	おかゆ・かぼちゃのそぼろ煮

子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。

手づかみ食について

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛り付けを工夫しましょう。

- 野菜は柔らかく煮る
- 麺類は7~8cmくらいに切る
- スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる
- トーストをスティック状に切る