

メニュー		
1	金	軟飯・大根きんぴら・豆腐の味噌汁
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	軟飯・たらの磯辺焼き・豆腐のすまし汁
6	水	軟飯・じゃがいもの煮付け・キャベツの味噌汁
7	木	軟飯・小松菜とツナの和え物・貝だくさん汁
8	金	軟飯・切り干し大根の煮付け・さつま芋の味噌汁
9	土	
10	日	
11	月	軟飯・肉じゃが・豆腐の味噌汁
12	火	軟飯・小松菜のごま和え・かぶのスープ
13	水	軟飯・白菜のおかか和え・豆腐と人参のすまし汁
14	木	軟飯・納豆の和え物・かぼちゃの味噌汁
15	金	軟飯・大豆サラダ・野菜スープ
16	土	
17	日	
18	月	軟飯・ごま和え・豆腐のすまし汁
19	火	軟飯・豆腐ナゲット・野菜スープ
20	水	軟飯・干草和え・豆腐とわかめのすまし汁
21	木	軟飯・豆腐コロッケ・豚汁
22	金	軟飯・赤魚のみそ煮・けんちん汁
23	土	
24	日	
25	月	軟飯・鮭のみそ焼き・チンゲン菜のスープ
26	火	軟飯・ブロッコリーのサラダ・じゃがいものスープ
27	水	軟飯・ほうれん草の和え物・大根のすまし汁
28	木	軟飯・切り干し大根のツナサラダ・じゃが芋の味噌汁
29	金	軟飯・じゃぶ・小松菜と人参の味噌汁
30	土	
31	日	

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。

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しょう。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します。