

		メニュー
1	日	
2	月	軟飯・魚のみそ煮・じゃがいものすまし汁
3	火	軟飯・おかか和え・大根とさつまいもの味噌汁
4	水	軟飯・カレーの煮付け・ころころ野菜の豆乳スープ
5	木	軟飯・青菜の納豆和え・わかめのすまし汁
6	金	軟飯・含め煮・キャベツの味噌汁
7	土	
8	日	
9	月	軟飯・青菜のごま和え・豆腐のすまし汁
10	火	軟飯・かぼちゃの煮物・豆腐の味噌汁
11	水	軟飯・野菜の煮物・青菜の味噌汁
12	木	軟飯・鮭のムニエル・豆腐と麩の味噌汁
13	金	軟飯・おでん風煮物・フルーツ
14	土	
15	日	
16	月	軟飯・ブロッコリーと人参の和え物・じゃがいものスープ
17	火	軟飯・マーボー豆腐・春雨スープ
18	水	軟飯・ポテトサラダ・白菜の味噌汁
19	木	軟飯・かぼちゃの煮物・豆腐の味噌汁
20	金	軟飯・白身魚の照り焼き・小松菜のすまし汁
21	土	
22	日	
23	月	軟飯・青菜とひじきの和え物・野菜スープ
24	火	軟飯・ブロッコリーのサラダ・ミルクシチュー
25	水	軟飯・ポークビーンズ・フルーツ
26	木	軟飯・肉じゃが・豆腐の味噌汁
27	金	軟飯・年越しうどん・フルーツ
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

### 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たくため、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。



### 便秘の原因とは？

**原因①**  
離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

**原因②**  
離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。