

メニュー		
1	土	
2	日	
3	月	おかゆ・白菜のスープ
4	火	おかゆ・さつまいものりんごソース煮
5	水	おかゆ・野菜の煮物
6	木	おかゆ・野菜うどん
7	金	おかゆ・煮魚
8	土	
9	日	
10	月	おかゆ・あんかけ豆腐ハンバーグ
11	火	
12	水	おかゆ・白菜と豆腐のスープ
13	木	おかゆ・野菜の煮物
14	金	おかゆ・すりおろしりんごとブロッコリーのサラダ
15	土	
16	日	
17	月	おかゆ・白身魚の照り焼き
18	火	おかゆ・心のすまし汁
19	水	おかゆ・煮魚
20	木	おかゆ・豆腐とキャベツのスープ
21	金	おかゆ・野菜煮物
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	おかゆ・五目みそ汁
26	水	おかゆ・鶏肉のケチャップ煮
27	木	おかゆ・白菜とほうれん草の和え物
28	金	おかゆ・ほうれん草の白和え

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。

手づかみ食べについて

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つ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