

		メニュー
1	土	
2	日	
3	月	軟飯・彩りサラダ・豆腐と麩のすまし汁
4	火	軟飯・大根と人参の煮物・フルーツ
5	水	軟飯・大根きんぴら・にゅうめん
6	木	軟飯・鶏つくね・かぼちゃの味噌汁
7	金	軟飯・鶏肉の照り焼き・根菜の味噌汁
8	土	
9	日	
10	月	軟飯・ほうれん草とツナの和え物・根菜の味噌汁
11	火	軟飯・しらす和え・五目みそ汁
12	水	軟飯・赤魚のから揚げ・のっぺい汁
13	木	軟飯・煮込みハンバーグ・豆腐の味噌汁
14	金	軟飯・魚のあんかけ・小松菜の味噌汁
15	土	
16	日	
17	月	軟飯・じゃがいもの味噌汁・フルーツ
18	火	軟飯・鮭のみそ焼き・豆腐のすまし汁
19	水	軟飯・キャベツのミンチカツ・ブロッコリーのスープ
20	木	
21	金	軟飯・肉じゃが・豆腐と麩の味噌汁
22	土	
23	日	
24	月	軟飯・野菜の彩和え・豆腐の味噌汁
25	火	軟飯・野菜のケチャップ煮・にんじんとじゃがいものスープ
26	水	
27	木	軟飯・焼うどん・豆腐のすまし汁
28	金	軟飯・じゃがいもの煮物・ミルクシチュー
29	土	
30	日	
31	月	軟飯・青菜の和え物・豆腐のスープ

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。



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。

