

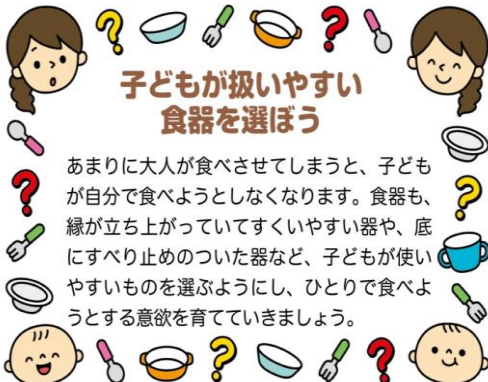


離乳食献立表

		メニュー
1	月	おかゆ・小松菜とツナのサラダ
2	火	おかゆ・鶏肉とキャベツの煮物
3	水	おかゆ・小松菜の白和え
4	木	おかゆ・ほうれん草の和え物 
5	金	入園式 
6	土	
7	日	
8	月	おかゆ・肉じゃが
9	火	おかゆ・大根と人参の煮物
10	水	おかゆ・小松菜とキャベツのとろとろ煮
11	木	おかゆ・野菜うどん
12	金	おかゆ・豆腐と野菜のスープ
13	土	
14	日	
15	月	おかゆ・じゃがいものスープ
16	火	おかゆ・大根と小松菜の煮物
17	水	おかゆ・ポテトサラダ
18	木	おかゆ・煮魚
19	金	おかゆ・野菜スープ
20	土	
21	日	
22	月	おかゆ・小松菜と人参の和え物
23	火	おかゆ・野菜のごま和え
24	水	おかゆ・豆腐のスープ
25	木	おかゆ・じゃがいもとブロッコリーのサラダ
26	金	おかゆ・煮魚
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	おかゆ・コールスローサラダ

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
スープの良や麺類は、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

