

離乳食献立表

		メニュー
1	水	軟飯・煮魚・肉じゃが
2	木	軟飯・たらの磯辺焼・じゃがいもの味噌汁
3	金	軟飯・具だくさんうどん・バナナ
4	土	
5	日	
6	月	軟飯・鶏肉と野菜の煮物・味噌汁
7	火	軟飯・かぼちゃの煮物・豆腐のすまし汁
8	水	軟飯・肉じゃが・麩のすまし汁
9	木	軟飯・ポテトサラダ・小松菜の味噌汁
10	金	軟飯・鮭のムニエル・ほうれん草スープ
11	土	
12	日	
13	月	軟飯・鶏肉の煮物・春野菜シチュー
14	火	軟飯・コールスローサラダ・野菜のトマトスープ
15	水	軟飯・マーボー豆腐・人参スープ
16	木	軟飯・赤魚の煮付け・キャベツの味噌汁
17	金	軟飯・カレーの煮付け・にゅうめん
18	土	
19	日	
20	月	軟飯・しらす和え・ミルクスープ
21	火	軟飯・つくねのあんかけ・豆腐の味噌汁
22	水	軟飯・ほうれん草の和え物・玉ねぎの味噌汁
23	木	軟飯・スパゲティミートソース・じゃが芋のスープ
24	金	軟飯・かぼちゃの煮物・小松菜の味噌汁
25	土	
26	日	
27	月	軟飯・スパゲティサラダ・小松菜のすまし汁
28	火	軟飯・豆腐コロッケ・豆腐のスープ
29	水	
30	木	軟飯・青菜の和え物・豆腐の味噌汁
31		

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。

5大アレルギー ① 離乳食とアレルギー

食物アレルギーは、検査で数値が高くてもその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。

② ③ ④ ⑤