

メニュー		
1	金	軟飯・焼うどん・バナナ
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	軟飯・豚肉と野菜の煮物・青菜の味噌汁
8	金	軟飯・カレイの揚げあんかけ・じゃがいもの味噌汁
9	土	
10	日	
11	月	軟飯・肉じゃが・豆腐のすまし汁
12	火	軟飯・鶏肉の照り焼き・キャベツのクリーム煮
13	水	軟飯・春キャベツバーグ・豆腐の味噌汁
14	木	軟飯・鶏肉と野菜の煮物・麩のすまし汁
15	金	軟飯・野菜うどん・バナナ
16	土	
17	日	
18	月	軟飯・キャベツのサラダ・ほうれん草のスープ
19	火	軟飯・鶏肉のケチャップ煮・小松菜のすまし汁
20	水	軟飯・小松菜のしらす和え・沢煮椀
21	木	軟飯・煮魚・キャベツの味噌汁
22	金	軟飯・豆腐ハンバーグ・麩のすまし汁
23	土	
24	日	
25	月	軟飯・肉じゃが・野菜スープ
26	火	軟飯・赤魚の味噌煮・そうめん汁
27	水	軟飯・豆腐のまさご揚げあんかけ・玉ねぎの味噌汁
28	木	軟飯・おからサラダ・キャベツのスープ
29	金	軟飯・鮭のマヨネーズ焼き・豆乳スープ
30	土	
31	日	

### 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。



### 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つかため、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、子どもがどのような様子を見ながら、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。

