



離乳食だより

日	曜日	午前のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12～18か月頃	昼 食			午後のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12～18か月頃	
			主 食				副 食(後期・完了期) 主菜・副菜
			離乳初期 ごっくん期 5. 6か月頃	離乳中期 もぐもぐ期 7. 8か月頃	離乳後期 かみかみ期 9～11か月頃		
1	金	果物	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	煮魚 じゃがいも煮 うどん汁	菓子
2	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
4	祝					文化の日振替休日	
5	火	果物	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 粉ふきいも 大根のみそ汁	菓子
6	水	果物	〃	〃	〃	鶏肉とキャベツのうま煮 きゅうりのあんかけ ポテトスープ	菓子
7	木	果物	〃	〃	〃	キャベツのそぼろ煮 オレンジ 白菜のスープ	菓子
8	金	果物	〃	〃	〃	根菜の煮物 ブロッコリー 豆腐のみそ汁	菓子
9	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
11	月	果物	〃	〃	〃	白菜のやわらか煮 煮りんご 春雨スープ	菓子
12	火	果物	〃	〃	〃	肉団子 粉ふきいも 豆腐のみそ汁	菓子
13	水	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツの煮びたし けんちん汁	菓子
14	木	果物	〃	〃	〃	鶏肉とキャベツ煮 人参のやわらか煮 豆乳シチュー	菓子
15	金	果物	〃	〃	〃	肉じゃが スティックきゅうり キャベツのスープ	菓子
16	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
18	月	果物	〃	〃	〃	ハンバーグ 粉ふきいも ワンタンスープ	菓子
19	火	果物	〃	〃	〃	鶏団子 春雨のやわらか煮 コロコロ野菜スープ	菓子
20	水	果物	〃	〃	〃	大根の煮物 豆腐煮 さつまいものみそ汁	菓子
21	木	果物	〃	〃	〃	高野豆腐煮 キャベツのうま煮 豆腐のみそ汁	菓子
22	金	果物	〃	〃	〃	煮魚 白菜の煮びたし じゃがいものみそ汁	菓子
23	祝					勤労感謝の日	
25	月	果物	〃	〃	〃	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリー わかめスープ	菓子
26	火	果物	〃	〃	〃	牛肉と野菜のうま煮 キャベツ煮 里芋のみそ汁	菓子
27	水	果物	〃	〃	〃	五目うどん きゅうりのあんかけ パナナ	菓子
28	木	果物	〃	〃	〃	煮魚 ブロッコリー 根菜のみそ汁	菓子
29	金	果物	〃	〃	〃	おでん 野菜スティック パナナ	菓子
30	土	果物	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子

※食事やおやつ摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※月齢は目安です。お子さんの発達状況に合わせて、食事・おやつを進めています。

※一人ひとりのお子さんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

※都合により献立を変更することがあります。

自分で食べる第一歩、手づかみ食べ

乳児にとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになるための練習であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証です。

この時期に手づかみ食べを推奨することで、「物の感触」「形」「大きさ」「匂い」「色」「手の機能発達」「物と自分との距離を知る」など様々な体験を通じて五感や運動機能が鍛えられます。

最初は、器の中の食べ物を手でかき回したり、床に落としたり、お椀やコップをひっくり返したり・・・と大変かもしれませんが、右の「手づかみ食べのポイント」を参考に、手づかみ食べを十分体験させてあげましょう。



成長の目安について

お子さんの食事の量が足りているのか心配な親御さんも多いと思います。

乳児の食欲や食べる量には個人差がありますので、食事の量が足りているかどうかは、成長曲線がひとつの目安になります。母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重や身長を記入してみて、成長曲線のカーブに沿っているか確認してみましょう。成長曲線のカーブに沿って伸びていれば、今食べている食事の量はお子さんに合っていると思ってよいでしょう。

手づかみ食べのポイント

手づかみ食べの できる食事に

- ・ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなどの工夫を。
- ・前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習を。
- ・食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量にしましょう。



汚れてもいい環境を

- ・エプロンをつけたり、テーブル下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすい準備を。



食べる意欲を大切に

- ・子どもの食べるペースを大切にします。
- ・自発的に食べるようにするために、たっぷり遊ばせて、食事時間に空腹を感じるようにする。

