

令和2年度 9月離乳食献立予定表

山岸保育園



		昼食			おやつ
		9ヶ月頃～			10ヶ月頃～
1	火	かゆ	鶏だんご野菜煮	さつまいも煮 小松菜汁	にんじん蒸しパン
2	水	かゆ	しらす野菜煮	大根煮 キャベツ汁	野菜がゆ
3	木	パン	豆腐野菜煮	ブロッコリー煮 かぼちゃ汁	うどん煮
4	金	かゆ	ささみ野菜煮	じゃがいも煮 小松菜汁	きなこマカロニ
5	土	かゆ	鮭野菜煮	さつまいも煮 小松菜汁	蒸しパン
7	月	かゆ	豆腐野菜煮	キャベツ煮 かぼちゃ汁	きなこトースト
8	火	かゆ	しらす野菜煮	さつまいも煮 キャベツ汁	野菜がゆ
9	水	かゆ	鶏だんご野菜煮	かぼちゃ煮 キャベツ汁	蒸しパン
10	木	かゆ	豆腐野菜煮	さつまいも煮 ブロッコリー汁	バナナヨーグルト
11	金	パン	たら野菜煮	じゃがいも煮 チンゲン菜汁	卵無しホットケーキ
12	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮 小松菜汁	蒸しパン
14	月	かゆ	ささみ野菜煮	キャベツ煮 じゃがいも汁	シュガートースト
15	火	かゆ	しらす野菜煮	じゃがいも煮 キャベツ汁	リンゴ煮 ビスケット
16	水	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮 小松菜汁	野菜がゆ
17	木	パン	鶏だんご野菜煮	かぼちゃ煮 小松菜汁	うどん煮
18	金	かゆ	鮭野菜煮	大根煮 小松菜汁	ジャムサンド
19	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮 小松菜汁	蒸しパン
23	水	かゆ	鮭野菜煮	ブロッコリー煮 じゃがいも汁	きなこマカロニ
24	木	パン	ささみ野菜煮	じゃがいも煮 ブロッコリー汁	しらすがゆ
25	金	かゆ	しらす野菜煮	さつまいも煮 白菜汁	蒸しパン
26	土	かゆ	豆腐野菜煮	じゃがいも煮 小松菜汁	ビスケット
28	月	かゆ	鶏だんご野菜煮	じゃがいも煮 大根汁	バナナヨーグルト
29	火	かゆ	たら野菜煮	さつまいも煮 ほうれん草汁	マカロニ野菜煮
30	水	かゆ	鶏だんご野菜煮	かぼちゃ煮 かぶ汁	蒸しパン

★月齢や喫食状況に応じて、食材や味付けを変更して提供します。



幼児食への移行



1歳の誕生日を迎えるころには大抵の物が食べられるようになりますが、1歳半ごろを目安にゆっくりと幼児食へ進めましょう。食べさせてもいいか迷う食材は「おなかの機能は24か月までは赤ちゃん」を基本に判断すると間違いありません。消化の悪い物、刺激の強い物、味の濃い物はまだまだ控えましょう。ゆっくりと食べ物の幅を広げていく時期です。旬の食材など積極的に取り入れた豊かな食体験が「食べる意欲」を育みます。



離乳食をいやがるときは



離乳食をあまり食べない。そんなときは、無理強いせずにミルク以外のものを初めて口にする赤ちゃんの気持ちに添いながら、何がいやなのか様子を見ます。スプーンの材質に違和感があるのか、口に入ってくるタイミングが合わないのかもしれませんが、赤ちゃんが自分から食べたいと思えるような介助を考えましょう。食べないことを大人が心配していると赤ちゃんも不安になります。やさしく声をかけながら楽しい食卓を用意しましょう。

