

離乳食献立

令和6年度 12月

井堀保育園

日・曜		食		おやつ
		初期	中期・後期	
2月	16日	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜のシチュー ゆで野菜サラダ	ミルク 野菜がゆ
3日	17日	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 蒸しパン
4日	27日	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 野菜とマカロニの煮込み ゆで野菜サラダ	ミルク 野菜がゆ
5日	19日	5分がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 鶏団子と野菜の煮物 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
6日	20日	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し かぼちゃのマッシュ	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 かぼちゃ含め煮	ミルク 野菜がゆ
7日	21日	5分がゆ 煮込み麺 みかん果汁	全がゆ 煮込み麺 みかん	ミルク 野菜がゆ
9日	18日	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
10日		5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 野菜スープ	全がゆ 白身団子と野菜の煮物 オニオンスープ	ミルク 野菜がゆ
11日	25日	5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 厚揚げと野菜の煮物 すまし汁	ミルク ふかしいも
12日		5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜のそぼろ煮 わかめスープ	ミルク 野菜がゆ
13日	26日	5分がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
14日	28日	5分がゆ 煮込みうどん つぶしバナナ	全がゆ 煮込みうどん 刻みバナナ	ミルク 野菜がゆ
23日		5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ レバーと野菜の煮込み わかめスープ	ミルク 野菜がゆ
誕生会 24日	火	5分がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ みかん果汁	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ みかん	ミルク 野菜がゆ



離乳期が大事!

かむ力を育むための **スプーンの援助**

離乳食を援助するときに、無自覚のうちに、次々にスプーンを口に運んでいませんか？ 実は、これが丸のみのくせにつながります。そしゃく力を育むために、口の中の物がなくなったら、次の一さじを口に運びましょう。

①



スプーンに一口量を載せる。
山盛りに載せないように注意。

②



下唇にスプーンを軽く当て、
子どもが取り込むのを待つ。

③



口の中の物がなくなったら、
次の一さじを口元に運ぶ。

少し意識するだけでかむ練習になり、そしゃくの発達につながります。

