



令和3年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者) 柴養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(0~1歳児)	午後(1~4歳児)		あか	きいろ	みどり			午前(~1歳児)	午後(1~4歳児)		あか	きいろ	みどり
1	ごはん(のり佃煮) 鮭のもみじ焼き こんにやくのソテー カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 パナナ	ミルク・バナナ	ちんびん	ミルク	のり佃煮 鮭 豚肩ロース ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり バナナ	15	沖縄そば 焼きかぼちゃ キャベツのツナあえ バナナ	ミルク・バナナ	いなり寿司	ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば すりごま	刻み昆布 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ
2	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ほうれん草炒め トマトサラダ みそ汁 スイカ	ミルク・バナナ	玄米フレークスナック	ミルク	鶏胸肉 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 Hコーン缶 トマト レタス きゅうり わかめ ニラ スイカ	16	おべんとう会	ミルク・バナナ	大学芋	ミルク			
3	肉みそバゲティ 芋とひじきのサラダ 白菜スープ ネーブル	ミルク・バナナ	キャロットサンド	ミルク	豚ひき肉 干ひじき ベーコン ツナ缶	スパゲティ さつまいも	もやし GP 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン	17	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き こんにやくのソテー ブロッコリー みそ汁 パナナ	ミルク・バナナ	オートミールスナック	ミルク	鮭 鶏ささみ 豆腐	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー 白菜 わかめ
4	鶏肉の照り焼き丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ	ふかし芋	ミルク	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル	18	鶏肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	ミルク・バナナ	タンナーファクルー	バナナ ミルク	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり ネーブル
5	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 肉じゃが スライスマト もずくスープ ネーブル	ミルク・ハイハイ	ゴマ風味焼き菓子	ミルク	納豆 ツナ缶 豚肉 もずく	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ トマト えのきたけ ネーブル	21	キーマカレー(強化米入り) ちくわのケチャップ煮 とうがんと汁 りんご	ミルク・ハイハイ	うさぎさんクッキー	十五夜デザート	鶏ひき肉 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ なす GP ピーマン ホルトト 豆腐 とうがんと汁
6	黒米ごはん お魚バーグ 人参シシリー くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	ミルク・バナナ	くずもち	ミルク	魚すり身 鶏ひき肉 竹小町 わかめ 豆腐	黒米 強化米 くずきり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり へちま りんご	22	ロールパン 鶏のから揚げ ポテの豆乳グラタン トマトサラダ コーンスープ パナナ	ミルク・バナナ	ロールパン じゃが芋	バナナ	鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳 わかめ	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス みかん缶 コーン缶 キャベツ
7	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 切干大根のイリチー パンプキンサラダ みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ	ヨーグルト入りスコーン	ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく かぼちゃ えのきたけ ネーブル	24	もずくどんぶり ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ	ジャム入りマフィン	ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚 調整豆乳	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 きゅうり りんご レースン 大根
8	マージンごはん レバーの竜田揚げ しゃきしゃき炒め ブロッコリーのしらすあえ 春雨スープ 梨	ミルク・バナナ	きなこラスク	ミルク	豚レバー 豚もも肉 しらす干し	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 春雨	糸こんにやく ごぼう 人参 ブロッコリー 人参 たけのこ 白菜	25	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	ミルク・バナナ		ミルク	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー とうがんと汁 干しいたけ ネーブル
9	マージンごはん さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー きゅうりのごまあえ そうめん汁 ネーブル	ミルク・バナナ	メープル蒸しパン	ミルク	さば(生) 豆腐 卵 調整豆乳	精白米 強化米 もちきび ごま そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネーブル	27	黒米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドゥチ ネーブル	ミルク・ハイハイ	サーターアングーギー	ミルク	豚ひき肉 干ひじき 豚肉 カステラ ポコ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 干しいたけ 大根 ネーブル
10	マージンごはん スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	ミルク・バナナ	コッペパン	ミルク	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ ネーブル	28	マージンごはん チキンナゲット 春雨の中巻炒め ブロッコリー みそ汁 梨	ミルク・バナナ	シナモントースト	りんごジュース	鶏ひき肉 豆腐 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー
11	マージンごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 スライスマト みそ汁 ネーブル	ミルク・ハイハイ	人参クラッカー	ミルク	豚もも肉 干ひじき 竹小町 白身魚 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく さやいんげん トマト とうがんと汁	29	スパゲティナポリタン風 ゴマじゃが コーンスープ バナナ	ミルク・バナナ	ツナマヨおにぎり	ミルク	豚もも肉 薄切り肉 鶏ささみ ツナ缶	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 小松菜 ホルトト 豆腐 刻みパセリ Hコーン缶 Cコーン缶
12	三色ごはん(強化米) ゴマじゃが コーンサラダ 大根汁 りんご	ミルク・バナナ	ピザトースト	ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白すりごま	人参 ほうれん草 Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 りんご	30	マージンごはん 豆腐団子の甘酢あん パクチョイ炒め もずくの酢物 春雨スープ 梨	ミルク・バナナ	アガラサー	ミルク	豆腐 豚ひき肉 竹小町 もずく 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり たけのこ 白菜

★ 材料、行事、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、献立を変更することがあります。

★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚生省2019)』に沿って実施します。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。





(作成者) 栄養士 野原正子

令和 3 年 9 月号

◆◆◆ 育児の今と昔 (知っておくと心強い!) ◆◆◆

♡ 『敬老の日』にちなんで ♡

※この文面での「昔」とは、祖父母世代が育児をしていた頃、30~40年前位を指します。

母乳や離乳食などを含めた育児の知識はこの数十年で、大きく変わりました。そのため、祖父母世代と親世代の間でつい行き違いがおこってしまうこともあるようです。主なものをとりあげてみました。

敬老の日おめでとう!



Q: 抱き癖がつかないかしら?



A: 祖父母世代では欧米式の自立を重んじる子育てが主流でした。抱き癖がつくから泣いてもすぐには抱かないという考え方が一般的でした。しかし最近の主流は、スキンシップを大切にする考え方になっています。「抱っこは心の栄養」です。泣いた時に抱っこしてもらうことで、赤ちゃんは安心し、お母さんや周囲の人と信頼関係を築く第1歩となります。また、自分の心を表現してもよいのだと学び、自己肯定感を育てていきます。とはいえ、手が離せない時もあります。無理せずできる範囲でいきましょう。

Q: お風呂のあとは、湯冷まし(白湯)を飲ませるの?

A: 昔は、入浴後は白湯を与えるよう指導されていましたが、現在は、母乳育児の場合は母乳を飲ませよう指導しています。生後5か月頃までは、母乳とミルク以外は与えなくてよいとなっています。最近では乳児用のイオン飲料を入浴後に与える家庭もあるようですが、これは下痢などで脱水症が気になる時に限り飲ませるもの、普段から飲ませると、虫歯の原因や離乳食を食べる量が減る原因にもなりますね。果汁も同様に必要としません。(果汁は離乳食の中で組み込んでいきましょう)



Q: 日光浴をさせなくて大丈夫?

A: 現在は、年々紫外線が強くなっていることもあり、敏感な赤ちゃんの肌への影響も考えて積極的な日光浴は避けるようにすすめています。でも、骨を強くするために外遊びは大切です。散歩の際は、日差しの強い時間帯を避け、帽子やベビーカーの日よけなどを利用しましょう。

Q: 歯みがきはいつから始めるの?

A: かつては、「乳歯は生え変わるから虫歯になっても大丈夫」と考え、十分に歯のケアがされていなかった時代がありました。でも乳歯が虫歯になると、うまく噛めなかったり、言語の発達が遅れたり、永久歯の歯並びがわるくなったりすることもあります。前歯が生えてきたら歯のケアを始めましょう。



Q: 虫歯菌ってうつるの?

A: まわりの人の唾液から感染するといわれています。



大切なことは変わらない・・・育児の知識は変わっても本質的に大切なことは変わりません。祖父母世代の育児が今と違っていても、けっして「まちがった子育て」をしていたわけでもないのです。親だけでなく、複数の世代がかかわった子育ては、きっと豊かな心が育まれ、やさしさにつながるでしょう。育児の応援団はなんといっても祖父母! 感謝の気持ちをもっておいにサポートしてもらいましょう。



社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

【令和 3年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 コーン缶 パナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 小松菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 小松菜スープ バナナ	菜がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 ゆし豆腐 りんご 米 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ ゆし豆腐 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 ゆし豆腐 りんご
2 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテト・ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 トマト じゃが芋 レタス わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみポテト りんご	おじや くたくたそうめん汁 スイカゼリー 米 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 そうめん スイカ	おじや そうめん汁 スイカゼリー
3 金	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 さつま芋 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 コーン缶 ネーブル	芋がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ煮 白菜スープ ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ煮 白菜スープ ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト 魚と野菜のスープ煮 りんご 食パン 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 白菜 りんご	スティックトースト 魚と野菜のスープ煮 りんご
4 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 豆腐 わかめ ネーブル	おじや 大根だし煮 豆腐汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 大根だし煮(手づかみ大根) 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご 米 白身魚 じゃが芋 きゅうり 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご
6 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 とうがん わかめ 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト みそ汁 ネーブル	トマトがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご 米 トマト きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚とブロッコリーのすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 パナナ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 ポテト汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 ポテトのみそ汁 バナナ 手づかみポテト	おじや 煮豆腐 ブロッコリースープ りんご 米 ツナ缶 人参 豆腐 コーン缶 ブロッコリー りんご	おじや 煮豆腐 ブロッコリースープ りんご
8 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ささみ かぼちゃ ネーブル	みどりがゆ 人参と鶏ささみの煮物 かぼちゃ汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参と鶏ささみの煮物 かぼちゃのみそ汁 ネーブル 手づかみかぼちゃ	あおさがゆ 豆腐と野菜のスープ りんご ミルクゼリー 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー りんご ミルク	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ りんご ミルクゼリー
9 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ひき割り納豆 きゅうり 青のり 白菜 白身魚 ブロッコリー 梨	人参がゆ(べたべた) 納豆あえ 白身魚のスープ 梨	人参がゆ ⇒ 軟飯 納豆あえ 白身魚のスープ 梨	パンがゆ⇒ココロトースト かぼちゃのささみあん ポテトポタージュ りんご 食パン かぼちゃ ささみ じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご	スティックトースト かぼちゃのささみあん ポテトポタージュ りんご 手づかみかぼちゃ
10 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白菜 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん ネーブル	菜がゆ 魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ポテトだし煮 豆腐汁(みそ風味) りんご 米 じゃが芋 青のり 豆腐 わかめ キャベツ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトだし煮(手づかみ) 豆腐のみそ汁 りんご
11 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 あおさ ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ りんご 米 ツナ缶 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ りんご
13 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ トマト とうがん わかめ ネーブル	全がゆ 白身魚とトマトのスープ煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	ツナおじや ポテトだし煮 コーンスープ りんご 米 ツナ缶 人参 じゃが芋 青のり コーン缶 りんご	ツナおじや ポテトだし煮 コーンスープ りんご
14 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 ほうれん草 ツナ缶 じゃが芋 青のり 大根 豆腐 りんご	おじや ポテトマッシュ 大根と豆腐の汁(みそ風味) りんご	おじや ポテト煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	パンがゆ⇒ココロトースト チキンスープ バナナゼリー 食パン ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 パナナ	スティックトースト チキンスープ バナナゼリー

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
15 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ かぼちゃ</small>	菜がゆ かぼちゃミルク煮 豆腐と人参の汁(みそ風味) バナナ <small>粉ミルク 絹ごし豆腐 人参 わかめ 人参 バナナ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃミルク煮 みそ汁 手づかみかぼちゃ バナナ	みそ風味おじや くたくたそうめん汁 りんご <small>米 キャベツ 人参 ツナ缶 じゃが芋 そうめん りんご</small>	みそおじや そうめん汁 りんご
16 木	おべんとう会 			人参がゆ 芋マッシュ あおさ汁(みそ風味) りんご <small>米 人参 ツナ缶 さつま芋 あおさ 小松菜 りんご</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 芋マッシュ あおさのみそ汁 りんご
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 わかめ バナナ</small>	菜がゆ 魚と野菜のうま煮 白菜汁(みそ風味) バナナ	菜がゆ 魚と野菜のうま煮 白菜のみそ汁 バナナ	のりがゆ 二色豆腐 かぼちゃポターージュ りんご <small>米 青のり 豆腐 ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 かぼちゃポターージュ りんご 手づかみかぼちゃ
18 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 わかめ 絹ごし豆腐 ネーブル</small>	おじや 大根と豆腐の汁(みそ風味) ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご <small>米 ブロッコリー ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご 
21 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 人参 トマト 玉ねぎ とうがん トマト缶 りんご</small>	全がゆ 鶏と野菜のうま煮 トマトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 トマトスープ りんご	あおさがゆ とうがんツナ煮 ネーブル かぼちゃ寒天 <small>米 あおさ とうがん ツナ缶 ネーブル かぼちゃ ミルク</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 とうがんツナ煮 ネーブル かぼちゃ寒天
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚とポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 梨</small>	全がゆ 白身魚のみどり煮 根菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜のスープ バナナ 手づかみポテト	おじや 鶏ささみと野菜のスープ煮 あおさ汁 りんご <small>米 人参 玉ねぎ ささみ キャベツ トマト あおさ りんご</small>	おじや 鶏ささみと野菜のスープ煮 あおさ汁 りんご
24 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 大根 あおさ ネーブル</small>	人参がゆ 魚と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	全がゆ 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃポターージュ りんご <small>米 ささみ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 パンチンスープ りんご
25 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 ブロッコリー とうがん ネーブル</small>	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 手づかみ人参 みそ汁 ネーブル		
27 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参・大根ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 大根 人参 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚のみそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 りんご <small>米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ りんご</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめん汁 りんご
28 火	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーとバナナのすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 人参 大根 わかめ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん 大根汁 手づかみ大根 バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト かぼちゃポターージュ ゆるゆる梨ゼリー <small>食パン かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 梨</small>	スティックトースト かぼちゃポターージュ 梨ゼリー
29 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 根菜ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 白菜 コーン缶 バナナ</small>	菜がゆ ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 白菜スープ バナナ 手づかみかぼちゃ	全がゆ 白身魚のトマト煮 くたくたそうめん汁 梨 <small>米 白身魚 トマト缶 じゃが芋 人参 そうめん あおさ 梨</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 そうめん汁 梨
30 木	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 白菜のスープ (野菜スープ) <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 パクチョイ 大根 わかめ 梨</small>	全がゆ あけぼの豆腐 大根おろし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 大根おろし汁 梨	芋がゆ 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご <small>米 さつま芋 白身魚 パクチョイ ミルク 人参 コーン缶 りんご</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ 手づかみ芋 りんご

*** 手づかみ食べをしっかりとさせましょう ***

10か月頃になると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。茹でた人参やトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりや芋など、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。

