

曜日	日	5・6ヶ月(初期)	7・8か月(中期)	9～11か月(後期)	12～18か月(完了期)	完了期おやつ
		ゴックン期 ドロドロ状	モグモグ期 舌でつぶせる固さ	カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ	パクパク期 歯ぐきで噛める固さ	10時・3時
月	1	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	米	麦茶
	15		鶏とじゃが芋の煮物	鶏とじゃが芋の煮物	大豆入り煮物	赤ちゃんせんべい
火	2	南瓜のペースト つぶしがゆ	じゃがいもコロコロ	じゃがいもコロコロ	食パン	幼児野菜
	16		鶏と豆腐の煮物	鶏と豆腐の煮物	鶏肉のソテー	せんべい
水	3	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	ちらしずし	ヨーグルト
	17		高野豆腐ごはん	高野豆腐ごはん	スティック胡瓜	スキムミルク
木	4	大根ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	米	幼児オレンジ
	18		まぐろと大根の煮物	まぐろと大根の煮物	鮭の照り焼き	せんべい
金	5	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック	さつま芋スティック	5日タンメン	幼児りんご
	19		にゅうめん	にゅうめん	和風サラダ、小魚	ココナツサブレ
土	6	にんじんペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	ツナスパゲティ	ゼリー
	22		あんかけうどん	あんかけうどん	わかめとキャベツのサラダ	せんべい
月	8	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	豚肉のあんかけ丼	牛乳
	22		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	コロコロ胡瓜	せんべい
火	9	にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	米	牛乳
	23		鶏とさつま芋の煮物	鶏とさつま芋の煮物	鶏肉と大豆の煮物	かんぱん
水	10	にんじんペースト つぶしがゆ	じゃがいもコロコロ	じゃがいもコロコロ	食パン	幼児りんご
	24		鶏挽肉と豆腐の煮込み	鶏挽肉と豆腐の煮込み	スパニッシュオムレツ	せんべい
木	11	キャベツのペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	米	ヨーグルト
	25		野菜炒め	野菜炒め	しゅうまい	野菜果汁
金	12	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	フィッシュバーガー	ゼリー
	26		白身魚ほぐし煮	白身魚のトマト煮	蒸し野菜	牛乳
土	13	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック	さつま芋スティック	バターロール	レーズンクッキー
	27		ツナおかゆ	ツナの混ぜご飯	パイナップルサラダ	牛乳

## 【一年をふりかえって】

今年度はどんな一年でしたか？

お仕事に、こそだてに、とあつという間に過ぎてしまった！という方もいると思います。



そこで、一息ついて、ご家族でいっしょに食習慣をふりかえってみませんか？

お子さんの健康のため、お子さんの生活だけでなく家族の生活もふりかえり、食習慣や生活リズムを見直し、家族みんなで健康でありたいですね。

来年度もこども園と家庭で連携をとりながらお子さんの成長を見守っていきましょう。