

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	2 30	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	じゃが芋スティック 鶏肉のトマト煮 ポテトのり和え 玉ねぎスープ・おかゆ	じゃが芋スティック 鶏肉のトマト煮 ポテトのり和え 玉ねぎスープ・軟飯	食パン 鶏肉のトマト煮 コーンフレークサラダ プッチンゼリー・牛乳	ほうじ茶 ビスケット スキムミルク ポップコーン
火	3 17 31	大根のペースト つぶしがゆ	にんじんスティック お子様マーボー丼 胡瓜のおかか和え 大根の味噌汁	にんじんスティック お子様マーボー丼 胡瓜のおかか和え 大根の味噌汁	麻婆豆腐 きゅうりの昆布あえ 野菜たっぷり味噌汁	果汁 ビスケット ゼリー せんべい
水	4 18	かぼちゃのペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック とまとうどん かぼちゃの煮物 きな粉ヨーグルト	きゅうりスティック とまとうどん かぼちゃの胡麻和え きな粉ヨーグルト	冷しゃぶうどん 南瓜とうずら豆の甘煮 スティックきゅうり	麦茶 せんべい 牛乳 オートミールクッキー
木	5 19	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック マグロとろとろ煮 ほうれん草の和え物 きなこがゆ・味噌汁	きゅうりスティック マグロのソテー ほうれん草の和え物 きなこごはん・味噌汁	米 鯖のてり焼き ほうれん草の和え物 ごぼうバター・麦茶	ヨーグルト 牛乳 ジャムパン
金	6 20	にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック ささみとキャベツの煮物 マカロニサラダ レタススープ・おかゆ	にんじんスティック ささみとキャベツの煮物 マカロニサラダ レタススープ・軟飯	食パン ささみソテー野菜ソース マカロニサラダ レタスのスープ	果汁 せんべい くだもの せんべい
土	7 21	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏と豆腐のうどん ポテトあえ	きゅうりスティック 鶏と豆腐のうどん ポテトあえ	ハンバーグパン もやしのサラダ 水菜スープ	ゼリー 果汁 せんべい
月	23	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏と茄子の味噌煮 麩のしらす和え じゃが芋のスープ・おかゆ	にんじんスティック 鶏と茄子の味噌煮 麩のしらす和え じゃが芋のスープ・軟飯	わかめごはん 茄子の油炒め 春雨サラダ 幼児りんご	麦茶 せんべい スキムミルク チーズトースト
火	10 24	さつまいもペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 豆腐ハンバーグ さつまいもとひじきの煮物 オクラスープ・おかゆ	胡瓜スティック 豆腐ハンバーグ さつまいもとひじきの煮物 オクラスープ・軟飯	食パン 枝豆入りチキンナゲット グリーンサラダ おくらのスープ	ヨーグルト 果汁 ビスケット
水	11 25	にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 野菜とレバーのとまと煮 コロコロサラダ しらすがゆ・味噌汁	にんじんスティック 野菜とレバーのとまと煮 コロコロサラダ しらすごはん・味噌汁	米 肉じゃが コロコロサラダ ブルー・牛乳	麦茶 サブレ ところてん せんべい
木	12 26	青菜のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 豆腐の味噌煮 青菜のツナ和え スープ・おかゆ	じゃが芋スティック 豆腐の味噌煮 青菜のツナ和え スープ・おにぎり	米 豆腐の味噌煮 ツナのナムル 味付のり・麦茶	果汁 カルシウムせんべい ヨーグルト ビスケット
金	27	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック とりそぼろごはん ブロッコリー和え物 ミネストローネ	胡瓜スティック とりそぼろごはん ブロッコリー和え物 ミネストローネ	パンズパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーの和風サラダ ミネストローネ	ゼリー 麦茶 おにぎり・きゅうり
土	28	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック にこみうどん さつまいもの煮物	にんじんスティック にこみうどん さつまいもの煮物	ちゃんぽんうどん わかめの酢の物	果汁 せんべい ゼリー ビスケット

\*献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

#### 【手づかみ食べの意義について】

手づかみ食べは生後9か月ごろから1歳過ぎの子どもの発育・発達にとって大切なもので、積極的にさせたい行動です。しかし、子どもが手づかみ食べをすると汚れて片付けが大変、食事に時間がかかるなどの理由から、手づかみ食べをさせたくないという保護者もいます。そのような人には手づかみ食べの意義を説明し、納得してもらい、子どもが手づかみ食べを積極的にするようになってもらうことが大切です。



手づかみ食べでは、食べ物を触ったり、つかんだりすることでその固さや触感を体験します。これにより食べ物への興味がわいてくることでしょう。さらに手づかみ食べは、遊ぼうとしているのではなく、食べようとするから食べ物を口に入れるのです。すなわち、これまでの「飲ませてもらう」「食べさせてもらう」という受け身の行動から、自らの意思で食べ物を求める能動的な行動への変化です。これが手づかみ食べを大切にしたいと考える理由の一つです。