

2021年

12月

離乳食献立表

両野こども園

曜 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	13	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 肉じゃが 小松菜の納豆和え 味噌汁・おかゆ	にんじんスティック 肉じゃが 小松菜の納豆和え 味噌汁・軟飯	食パン ポークビーンズ 小松菜サラダ 水菜と椎茸のスープ	幼児りんご あかちゃんせんべい ミルク クッキー	27	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 肉じゃが 小松菜の納豆和え 味噌汁・軟飯	米 豆腐の焼き団子 ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物、幼児野菜	ゼリー
火	14	ほうれん草と人参のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 豆腐ハンバーグ ほうれん草ツナ和え 味噌汁・おかゆ・蒸し里芋	胡瓜スティック 豆腐ハンバーグ ほうれん草ツナ和え 味噌汁・軟飯・蒸し里芋	味噌ラーメン ゆで卵 かぶとわかめの酢の物	ヨーグルト	28	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 味噌煮込みうどん かぶのおかか和え バナナきな粉	米 豆腐の焼き団子 ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物、幼児野菜	牛乳 せんべい
水	1	にんじんのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 味噌煮込みうどん かぶのおかか和え バナナきな粉	にんじんスティック 味噌煮込みうどん かぶのおかか和え バナナきな粉	味噌ラーメン ゆで卵 かぶとわかめの酢の物	ヨーグルト	15	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 味噌煮込みうどん かぶのおかか和え バナナきな粉	味噌ラーメン ゆで卵 かぶとわかめの酢の物	麦茶 中華まん
木	2	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック ほうれん草とひき肉の混ぜご飯 ポテトサラダ 高野豆腐みそ汁	じゃが芋スティック ほうれん草とひき肉の混ぜご飯 ポテトサラダ 高野豆腐みそ汁	ビビンバ 春雨スープ スティックきゅうり	幼児りんご ビスケット みかんヨーグルト ビスケット	16	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック ほうれん草とひき肉の混ぜご飯 ポテトサラダ 高野豆腐みそ汁	ビビンバ 春雨スープ スティックきゅうり	ビスケット
金	3	さつまいもペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック カジキのほぐし煮 さつまいもと人参の煮物 白菜スープ・おかゆ・みかん	胡瓜スティック カジキの煮物 さつまいもと人参の煮物 白菜スープ・軟飯・みかん	米 麦茶 赤魚のレモン焼き 白菜の和え物 さつまいもと人参の煮物	幼児野菜 あかちゃんせんべい みかん せんべい	17	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック キャベツうどん ポテトサラダ	米 麦茶 赤魚のレモン焼き 白菜の和え物 さつまいもと人参の煮物	幼児野菜 あかちゃんせんべい みかん せんべい
土	4	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック キャベツうどん ポテトサラダ	にんじんスティック キャベツうどん ポテトサラダ	コロケパン マカロニサラダ キャベツと椎茸のスープ	牛乳 せんべい 幼児野菜 クッキー	18	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏と豆腐の煮物 ポテトののり和え かぼちゃスープ・おかゆ	米(しょうゆ) 鶏と大根の煮物 れんこんのきんぴら 味付けのり、麦茶	幼児野菜 せんべい ミルク かぼちゃだんご
月	6	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏と豆腐の煮物 ポテトののり和え かぼちゃスープ・おかゆ	にんじんスティック 鶏と豆腐の煮物 ポテトののり和え かぼちゃスープ・軟飯	米(しょうゆ) 鶏と大根の煮物 れんこんのきんぴら 味付けのり、麦茶	幼児野菜 せんべい ミルク かぼちゃだんご	20	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 白菜あんかけ丼 キャベツのおかか和え 味噌汁・おかゆ	すき焼き丼 キャベツとコーンの和え物 幼児りんご	幼児ぶどう あかちゃんせんべい 牛乳 せんべい
火	7	キャベツのペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 白菜あんかけ丼 キャベツのおかか和え 味噌汁・おかゆ	じゃが芋スティック 白菜あんかけ丼 キャベツのおかか和え 味噌汁・軟飯	すき焼き丼 キャベツとコーンの和え物 幼児りんご	せんべい	21	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック かぼちゃシチュー 大根の煮物 おかゆ・きゅうり	食パン、チーズ 鶏肉のさっぱり焼き ゆず風味大根サラダ 味噌汁	麦茶 サブレ ミルク バターロール
水	8	かぼちゃのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック かぼちゃシチュー 大根の煮物 おかゆ・きゅうり	にんじんスティック かぼちゃシチュー 大根の煮物 軟飯・きゅうり	食パン、チーズ 鶏肉のさっぱり焼き ゆず風味大根サラダ 味噌汁	ミルク バターロール	22	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 冬野菜の煮物 マカロニきな粉 味噌汁・おかゆ・りんご	米 冬野菜の煮物 フルーツ和え 幼児牛乳	ほうじ茶 せんべい ゼリー ビスケット
木	9	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 冬野菜の煮物 マカロニきな粉 味噌汁・おかゆ・りんご	さつまいもスティック 冬野菜の煮物 マカロニきな粉 味噌汁・軟飯・りんご	米 冬野菜の煮物 フルーツ和え 幼児牛乳	ビスケット	23	キャベツのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 白身魚のソテー キャベツと玉ねぎの煮物 豆腐のスープ・おかゆ	食パン 豚肉のソテー コールスロー 春菊とえのきのスープ	ゼリー
金	10	キャベツのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 白身魚のソテー キャベツと玉ねぎの煮物 豆腐のスープ・おかゆ	にんじんスティック 白身魚のほぐし煮 キャベツと玉ねぎの煮物 豆腐のスープ・軟飯	食パン 豚肉のソテー コールスロー 春菊とえのきのスープ	牛乳 麩ラスク	24	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック つなそうめん 白菜の和え物	あんかけうどん うずら豆の甘煮	幼児ぶどう ビスケット いちごヨーグルト せんべい
土	11	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック つなそうめん 白菜の和え物	胡瓜スティック つなそうめん 白菜の和え物	あんかけうどん うずら豆の甘煮	幼児ぶどう ビスケット いちごヨーグルト せんべい	25	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック つなそうめん 白菜の和え物	あんかけうどん うずら豆の甘煮	幼児ぶどう ビスケット いちごヨーグルト せんべい

【赤ちゃんの歯みがきの進め方】 その4

慣れてきたら1日3回磨きましょう。

歯ブラシに慣れることが目的の時期は、無理しないでお子さんの機嫌の良いときを見計らってしてあげましょう。慣れてきたら、朝・昼・晩、『食べたらかみぐ』を基本に、毎食後行いましょう。

また、眠っているときは唾液の分泌が低下し、虫歯菌が最も繁殖しやすい時期です。眠る前には必ず磨いてあげましょう。

