

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	14	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	バーガーパン	ゼリー
	28		鶏とじゃが芋の煮物 キャベツの和え物 マカロニスープ・おかゆ	鶏とじゃが芋の煮物 キャベツの和え物 マカロニスープ・軟飯	ゆで豚 蒸し野菜 ミネストローネ	スキムミルク あずきむしぼん
火	1	ブロッコリーポテトペースト つぶしがゆ	じゃがいもコロコロ	じゃがいもコロコロ	タンメン	むぎちゃ
	15		鶏と豆腐の煮物 ブロッコリーポテト和え 野菜スープ・おかゆ	鶏と豆腐の煮物 ブロッコリーポテト和え 野菜スープ・軟飯	和風サラダ スティック胡瓜	せんべい 果汁りんご せんべい
水	2	大根ペースト つぶしがゆ	大根スティック	大根スティック	食パン、チーズ	果汁野菜
	16		鶏団子の煮込み 大根としらすの煮物 スープ・おかゆ	鶏団子の煮込み 大根としらすの煮物 スープ・軟飯	コーンしゅうまい 水菜サラダ 春菊とえのきのスープ	あかちゃんせんべい ほうじ茶 わかめおにぎり
木	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 ほうれん草おかかか 和えすまし汁・きゅうり	高野豆腐ごはん ほうれん草おかかか 和えすまし汁・きゅうり	コロコロ胡瓜 麩のすまし汁	牛乳 ひなあられ
金	4	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	ドックパン	果汁ぶどう
	18		野菜の炒め煮 さつま芋のひじき煮 きなこヨーグルト	野菜の炒め煮 さつま芋のひじき煮 きなこヨーグルト	スパゲティーサラダ ササミソテー ミニトマト、麦芽飲料	あかちゃんせんべい むぎちゃ ホットケーキ
土	5	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	バターロール	ゼリー
	19		にゅうめん ポテトサラダ	にゅうめん ポテトサラダ	マリネサラダ チンゲン菜スープ	果汁野菜 ハーベスト
月	7	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	ゼリー
	8		鳥と野菜の煮物 ほうれん草しらす和え 味噌汁・おかゆ	鳥と野菜の煮物 ほうれん草しらす和え 味噌汁・軟飯	鳥と野菜の煮物 ほうれん草しらす和え 幼児りんご	クリームチーズ和え ビスケット
火	8	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	麻婆豆腐	ほうじ茶
	22		おこさまマーボー ポテトサラダ チンゲン菜スープ	おこさまマーボー ポテトサラダ チンゲン菜スープ	スティック胡瓜 中華スープ	せんべい 牛乳 ココナツサブレ
水	9	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
	23		鶏挽肉と豆腐の煮込み マカロニサラダ スープ・おかゆ	鶏挽肉と豆腐の煮込み マカロニサラダ スープ・軟飯	チキンソテー パイナップルサラダ クラムチャウダー	あかちゃんせんべい 牛乳 じゃがバター
木	10	小松菜のペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	米	むぎちゃ
	24		白身魚ほぐし煮 小松菜の和え物 味噌汁・おかゆ	白身魚のトマト煮 小松菜の和え物 味噌汁・軟飯	魚の塩焼き 小松菜の生姜和え きんぴら	せんべい いちごヨーグルト カルシウムせんべい
金	11	南瓜ペースト つぶしがゆ	人参スティック	人参スティック	米	ゼリー
	25		鶏とカボチャの煮物 ほうれん草のおかか 和えスープ・おかゆ・いちご	鶏とカボチャの煮物 ほうれん草のおかか 和えスープ・軟飯・いちご	豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか 和え切干大根の煮物、麦茶	牛乳 いちご・ビスケット
土	12	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	きつねうどん	牛乳
	26		つなうどん きゅうりのあえもの こふき芋	つなうどん もやしのあえもの こふき芋	もやしの和え物	ビスケット ゼリー せんべい

## 【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。