

# 2022年 8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	1 29	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック ジャガイモのそぼろ煮 マカロニサラダ 玉ねぎスープ・おかゆ	きゅうりスティック ジャガイモのそぼろ煮 マカロニサラダ 玉ねぎスープ・軟飯	きゅうりスティック ジャガイモのそぼろ煮 マカロニサラダ 玉ねぎスープ・軟飯	ミートソースご飯 コーンフレークサラダ 牛乳	果汁 ビスケット スキムミルク あずきむしばん			
火	2 30	キャベツペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 野菜炒め煮 かぼちゃの煮物 味噌汁・オレンジ	にんじんスティック 野菜炒め煮 かぼちゃのもの 味噌汁・オレンジ	にんじんスティック 野菜炒め煮 かぼちゃのもの 味噌汁・オレンジ	米 肉団子 広東風野菜炒め オレンジ ほうじ茶	果汁 ビスケット ゼリー せんべい			
水	3 17 31	とまとペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏肉となすのトマト煮 ポテトのりあえ 玉ねぎスープ・おかゆ	きゅうりスティック 鶏肉となすのトマト煮 ポテトのりあえ 玉ねぎスープ・軟飯	きゅうりスティック 鶏肉となすのトマト煮 ポテトのりあえ 玉ねぎスープ・軟飯	食パン 鶏肉のトマト煮 マリネサラダ 牛乳	麦茶 あかちゃんせんべい ごまじるそうめん			
木	4 18	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 高野豆腐の味噌汁	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 高野豆腐の味噌汁	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 高野豆腐の味噌汁	米 マグロ照り焼き ツナのナムル 高野豆腐のもの	果汁 せんべい 牛乳 あかちゃんせんべい			
金	5 19	にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏と豆腐のそぼろ煮 青菜の和え物 オクラスープ・おかゆ	にんじんスティック 豆腐ハンバーグ 青菜の和え物 オクラスープ・軟飯	にんじんスティック 豆腐ハンバーグ 青菜の和え物 オクラスープ・軟飯	食パン 枝豆チキンナゲット 小松菜サラダ おくらのスープ	果汁 せんべい ところてん せんべい			
土	6 20	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック キャベツうどん ポテトあえ	きゅうりスティック 豚とキャベツのうどん ポテトあえ	きゅうりスティック 豚とキャベツのうどん ポテトあえ	ちゃんぽんうどん 刻み昆布の煮物	果汁 せんべい ヨーグルト 菓子			
月	8 22	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 さつまいもの煮物 しらすごはん・スープ	にんじんスティック 鶏と茄子の味噌煮 さつまいもの煮物 しらすごはん・スープ	にんじんスティック 鶏と茄子の味噌煮 さつまいもの煮物 しらすごはん・スープ	わかめごはん 茄子の油炒め はりはり漬け オレンジ果汁	麦茶 あかちゃんせんべい 牛乳 かわらせんべい			
火	9 23	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック ポテトハンバーグ ブロッコリー和え物 ミネストローネ	胡瓜スティック ポテトハンバーグ ブロッコリー和え物 ミネストローネ	胡瓜スティック ポテトハンバーグ ブロッコリー和え物 ミネストローネ	食パン ポテトチーズオムレツ ブロッコリーコーン ミネストローネ	ヨーグルト 果汁 菓子			
水	10 24	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	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	冷やし中華 かぼちゃの煮物	麦茶 せんべい スキムミルク カステラぱん			
木	25	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	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 ほうれん草の和え物 のり・ほうじ茶	ヨーグルト 牛乳 あかちゃんせんべい			
金	12 26	大根のペースト つぶしがゆ	大根スティック あんかけ丼 スティックきゅうり 具だくさん味噌汁	大根スティック あんかけ丼 スティックきゅうり 具だくさん味噌汁	大根スティック あんかけ丼 スティックきゅうり 具だくさん味噌汁	豚肉あんかけ丼 スティック胡瓜 野菜味噌汁	果汁 カルシウムせんべい ぶどう せんべい			
土	27	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	にんじんスティック にこみうどん さつまいもの煮物	ハンバーグぱん グリーンサラダ 水菜スープ	果汁 せんべい ヨーグルト 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。



## 【手づかみ食べる意義について】

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る意義を説明し、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。