

# 2022年 11月 離乳食献立表

両野こども園

| 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<br>ドロドロ状      | モグモグ期<br>舌でつぶせる固さ                                 | カミカミ期<br>歯ぐきでつぶせる固さ                              | パクパク期<br>歯ぐきで噛める固さ                            | 10時・3時                              |
| 月  | 14<br>28      | じゃが芋のペースト<br>つぶしがゆ  | 胡瓜スティック<br>お子様中華丼<br>すまし汁<br>こぶさいも                | 胡瓜スティック<br>お子様中華丼<br>すまし汁<br>こぶさいも               | 中華丼<br>ビーフンスープ<br>ブルーン                        | 果汁野菜<br>やさしいばかうけ<br>ミルク<br>バタークッキー  |
| 火  | 1<br>15<br>29 | じゃが芋のペースト<br>つぶしがゆ  | 人参スティック<br>豆腐とカブの煮物<br>ブロッコリーおかかあえ<br>オニオンスープ・おかゆ | 人参スティック<br>豆腐とカブの煮物<br>ブロッコリーおかかあえ<br>オニオンスープ・軟飯 | パンズパン<br>豆腐のクリーム煮<br>水菜サラダ<br>プッチンゼリー         | 果汁ぶどう<br>ばりんこ<br>牛乳<br>せんべい         |
| 水  | 2<br>16       | さつまいのペースト<br>つぶしがゆ  | 胡瓜スティック<br>白身魚のほぐし煮<br>さつまいの煮物<br>みそ汁・おかゆ         | 胡瓜スティック<br>白身魚の煮つけ<br>さつまいのひじき煮<br>みそ汁・軟飯        | 米<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>さつまいのひじき煮<br>麦茶            | ほうじ茶<br>せんべい<br>牛乳<br>バターロール        |
| 木  | 17            | じゃが芋のペースト<br>つぶしがゆ  | 胡瓜スティック<br>肉じゃが<br>キャベツの納豆和え<br>味噌汁・おかゆ           | 胡瓜スティック<br>肉じゃが<br>キャベツの和え物<br>味噌汁・軟飯            | 肉じゃが<br>ごぼうサラダ<br>果汁野菜                        | 果汁りんご<br>ビスケット<br>みかんヨーグルト<br>せんべい  |
| 金  | 4<br>18       | 白菜のペースト<br>つぶしがゆ    | 人参スティック<br>そばろごはん<br>白菜と豆腐の煮物<br>バナナヨーグルト         | 人参スティック<br>そばろごはん<br>白菜と豆腐の煮物<br>バナナヨーグルト        | 食パン<br>肉みそ焼き餃子<br>白菜サラダ<br>わかめとねぎのスープ         | ピーチゼリー<br>ヨーグルト和え<br>野菜バー           |
| 土  | 5<br>19       | さつまいのペースト<br>つぶしがゆ  | にんじんスティック<br>にゅうめん<br>さつまいサラダ                     | にんじんスティック<br>にゅうめん<br>さつまいサラダ                    | パンズパン<br>きのこスパゲティ<br>もやしの和え物<br>幼児りんご         | 牛乳<br>あかちゃんせんべい<br>果汁<br>せんべい       |
| 月  | 7<br>21       | さつまいのペースト<br>つぶしがゆ  | 人参スティック<br>まぜごはん<br>大根の煮物<br>さつまい汁・りんご            | 人参スティック<br>まぜごはん<br>大根の煮物<br>さつまい汁・りんご           | きのこご飯<br>スティック胡瓜<br>さつまい汁                     | 果汁りんご<br>ビスケット<br>ミルク<br>りんご        |
| 火  | 8<br>22       | じゃが芋のペースト<br>つぶしがゆ  | 胡瓜スティック<br>肉じゃが<br>小松菜の和え物<br>みそ汁・軟飯              | 胡瓜スティック<br>肉じゃが<br>小松菜の和え物<br>みそ汁・軟飯             | 米<br>厚焼き玉子<br>小松菜の生姜和え<br>れんこんきんぴら            | 麦茶<br>あかちゃんせんべい<br>ヨーグルト<br>ハーベスト   |
| 水  | 9<br>30       | かぼちゃのペースト<br>つぶしがゆ  | 大根スティック<br>鶏とかぼちゃの煮物<br>蒸し野菜<br>マカロニスープ           | 大根スティック<br>鶏とかぼちゃの煮物<br>蒸し野菜<br>マカロニスープ          | パンズパン<br>鶏肉のソテー<br>蒸し野菜<br>マカロニスープ            | ピーチゼリー<br>牛乳<br>むしぱん                |
| 木  | 10<br>24      | ほうれん草のペースト<br>つぶしがゆ | 胡瓜スティック<br>キャベツとツナのうどん<br>ほうれん草の和え物               | 胡瓜スティック<br>キャベツとツナのうどん<br>ほうれん草の和え物              | ちゃんぽんうどん<br>ほうれん草の和え物                         | グレーゼリー<br>牛乳<br>サブレ                 |
| 金  | 11<br>25      | さつまいのペースト<br>つぶしがゆ  | 人参スティック<br>鶏とキャベツの煮物<br>さつまいサラダ<br>豆腐スープ・おかゆ      | 人参スティック<br>鶏とキャベツの煮物<br>さつまいサラダ<br>豆腐スープ・軟飯      | 食パン<br>チキンのヨーグルトソース<br>織キャベツ・ブロッコリー<br>春菊のスープ | ほうじ茶<br>あかちゃんせんべい<br>スキムミルク<br>やきいも |
| 土  | 12<br>26      | キャベツペースト<br>つぶしがゆ   | 人参スティック<br>納豆そうめん<br>キャベツのポテト和え                   | 人参スティック<br>納豆そうめん<br>キャベツのポテト和え                  | バターロール<br>大豆サラダ<br>キャベツスープ                    | 果汁りんご<br>カルシウムせん<br>ヨーグルト<br>サブレ    |

\*中期後半から野菜スティックを提供していきます。

## 【赤ちゃんの歯みがきの進め方】 その3

奥歯が生えてくるころ(1歳2か月～)

いよいよ奥歯が生えてきました！奥歯には溝があるので、食べ物が詰まりやすいです。奥歯が生えるころは、パパやママからのむし菌がお子さんに感染しやすくなります。念入りの歯磨きと食習慣への気遣いが必要になります。

### \*ケアのポイント

- ・寝る前の仕上げ磨きをしっかりしましょう
- ・食後は歯を磨く習慣をつけましょう

