

2022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	12 26	大根ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏と大根の煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁・おかゆ		にんじんスティック 鶏と大根の煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁・軟飯		米 味付けのり 鶏と大根の煮物 小松菜ソテー 麦茶		ほうじ茶 せんべい ミルク レモンケーキ	
			火		火		火		火	
火	13 27	かぶのペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 味噌煮込みうどん かぶのおかか和え バナナきな粉		胡瓜スティック 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 かぶのすのもの		ヨーグルト 牛乳 あかちゃんせんべい	
			水		水		水		水	
水	14 28	人参・玉ねぎペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏とブロッコリーの煮物 キャベツのおかか和え たまねぎスープ・おかゆ		にんじんスティック 鶏とブロッコリーの煮物 キャベツのおかか和え たまねぎスープ・軟飯		食パン 鶏のから揚げ コールスロー オニオングラタンスープ		ゼリー みかん せんべい	
			木		木		木		木	
木	1 15	さつまいのペースト つぶしがゆ	さつまいスティック 冬野菜の煮物 ポパイサラダ 味噌汁・おかゆ		さつまいスティック 冬野菜の煮物 ポパイサラダ 味噌汁・軟飯		冬野菜の煮物 ポパイサラダ ぎゅうにゅう		果汁野菜 せんべい ヨーグルト ビスケット	
			金		金		金		金	
金	2 16	キャベツのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 白菜あんかけ丼 キャベツのおかか和え 味噌汁・おかゆ		にんじんスティック 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 きのこサラダ 果汁りんご		麦茶 サブレ 牛乳 あんぱたパン	
			土		土		土		土	
土	3 17	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック なっとううどん ポテトサラダ		にんじんスティック なっとううどん ポテトサラダ		あんかけうどん うずら豆の甘煮		果汁野菜 ビスケット ヨーグルト せんべい	
			月		月		月		月	
月	5 19	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック ほうれん草とひき肉の混ぜご飯 ポテトサラダ ワンタンスープ		胡瓜スティック ほうれん草とひき肉の混ぜご飯 ポテトサラダ ワンタンスープ		ビビンバ ワンタンスープ スティックきゅうり		牛乳 ミレービスケット 麦茶 にくまん	
			火		火		火		火	
火	6 20	大根ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック ミートボールシチュー 大根しらすサラダ おかゆ・きゅうり		じゃが芋スティック ミートボールシチュー 大根しらすサラダ 軟飯・きゅうり		食パン ミートボールシチュー 大根サラダ ぎゅうにゅう		果汁りんご ウエハース ゼリー 野菜バー	
			水		水		水		水	
水	7 21	りんごペースト つぶしがゆ	にんじんスティック カジキのほぐし煮 白菜の和え物・りんご 高野スープ・おかゆ		にんじんスティック カジキの煮物 白菜の和え物・りんご 高野スープ・軟飯		米 果汁野菜 魚の照り焼き 白菜の和え物 高野豆腐の煮物		果汁野菜 せんべい りんご ビスケット	
			木		木		木		木	
木	8 22	白菜ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 豆腐ハンバーグ 小松菜ツナ和え 味噌汁・おかゆ		胡瓜スティック 豆腐ハンバーグ 小松菜ツナ和え 味噌汁・軟飯		米 豆腐の焼き団子 小松菜ツナ和え キノコ汁		ヨーグルト 牛乳 あかちゃんせんべい	
			金		金		金		金	
金	9 23	さつまいのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏とさつまいの煮物 マカロニサラダ 野菜スープ・おかゆ		にんじんスティック 鶏とさつまいの煮物 マカロニサラダ 野菜スープ・軟飯		食パン 鶏の塩こうじ焼き コーンサラダ マカロニスープ		牛乳 サブレ 麦茶 ねぎせんべい	
			土		土		土		土	
土	10 24	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック きゃべつそうめん ツナポテトサラダ		胡瓜スティック きゃべつそうめん ツナポテトサラダ		ハンバーグパン ポテトサラダ キャベツスープ		牛乳 せんべい みかんヨーグルト ビスケット	

【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、『食べたらみがく』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。

