

2023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	11	じゃがいもペースト 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 肉ワンタンスープ プルーン	ほうじ茶 ビスケット ミルク パリパリピザ	25			
火	12	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック じゃが芋のとまと煮 ブロッコリーヨーグルト マカロニスープ・おかゆ	胡瓜スティック じゃが芋のとまと煮 ブロッコリーヨーグルト マカロニスープ・軟飯	食パン ポークビーンズ ブロッコリーとコーン ABCスープ	かじゅう せんべい ヨーグルト サブレ	26			
水	13	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	ヨーグルト 麦茶 ちゅうかまん	27			
木	14	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・煮りんご 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・煮りんご 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	かじゅう あかちゃんせんべい 牛乳 せんべい	28			
金	1	かぼちゃペースト つぶしがゆ	にんじんスティック とうふそぼろおかゆ ほうれん草なっとうあえ 味噌汁	にんじんスティック とうふそぼろごはん ほうれん草なっとうあえ 味噌汁	ぶたにくあんかけどん のりあえ	ほうじ茶 サブレ 牛乳 かぼちゃとうふだんご	15			
土	2	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	バターロール マカロニサラダ キャベツスープ	牛乳 せんべい ヨーグルト ビスケット	16			
月	4	さつまいものペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック はくさいのあんかけごはん さつまいものにももの やさいスープ	胡瓜スティック はくさいのあんかけおかゆ さつまいものにももの やさいスープ	米 はっぼうさい さつまいもおかかあえ	かじゅう せんべい ミルク ザクザククッキー	18			
火	5	大根ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック とうふだんごスープ 大根しらすサラダ おかゆ・きゅうり	じゃが芋スティック とうふだんごスープ 大根しらすサラダ 軟飯・きゅうり	食パン たまごあんかけ 大根サラダ チンゲン菜スープ	ゼリー 牛乳 せんべい	19			
水	6	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 バナナきな粉ヨーグルト	胡瓜スティック 味噌煮込みうどん かぶのおかか和え バナナきな粉ヨーグルト	味噌ラーメン かぶのすのもの	麦茶 サブレ 牛乳 じゃむサンド	20			
木	7	さつまいものペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 冬野菜とつなの煮物 ほうれん草のあえもの 味噌汁・おかゆ	さつまいもスティック 冬野菜とつなの煮物 ほうれん草のあえもの 味噌汁・軟飯	冬野菜の煮物 ポパイサラダ ぎゅうにゅう	かじゅう せんべい ゼリー やさいパー	21			
金	8	かぼちゃペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック かぼちゃととりのにももの 小松菜ツナ和え 味噌汁・おかゆ	胡瓜スティック かぼちゃととりのにももの 小松菜ツナ和え 味噌汁・軟飯	米 れんこんにくだんご こなつなつなあえ ごもくみそしる	ヨーグルト みかん せんべい	22			
土	9	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	かじゅう ビスケット ヨーグルト せんべい	23			

【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。

