



1月予定献立表



～ 離乳食 後期 ～

<平成31年>
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	火	【元旦・年始休園】			
2	水	【年始休園】			
3	木	【年始休園】			
4	金	<お弁当の日>		クラッカー	パウンドケーキ
5	土	おじや・みそ汁・フルーツ		フルーツ せんべい	
7	月	七草雑炊・肉豆腐・なます・すまし汁・フルーツ		フルーツ ビスケット	野菜ホットケーキ
8	火	しらすがゆ・魚の塩焼き・煮豆・ごま和え・みそ汁・ゼリー		フルーツ ポーロ	くずもち
9	水	バターロールパン・ハンバーグ・マカロニサラダ・スコッチブロス・ヨーグルト		フルーツ ウエハース	スコーン
10	木	おかゆ・鮭の白菜蒸し・白和え・洋風みそ汁・フルーツ		フルーツ クラッカー	じゃが芋マッシュ
11	金	<とんど> 煮込みきつねうどん・鶏肉の煮物・酢の物・フルーツ		フルーツ せんべい	チーズ蒸しパン
12	土	おじや・おひたし・フルーツ		フルーツ ビスケット	
14	月	【成人の日】			
15	火	おかゆ・魚の煮物・納豆和え・卵スープ・ゼリー		フルーツ ウエハース	きな粉マフィン
16	水	<誕生日会>		フルーツ ポーロ	ホットケーキ
17	木	鮭がゆ・鶏肉のすっぱ煮・大根サラダ・みそ汁・ヨーグルト		フルーツ ビスケット	チーズトースト
18	金	<お弁当の日・親子ソリ(ぞう・らいおん組)>		フルーツ クラッカー	りんごケーキ
19	土	煮込みミートスパゲティ・グリーンサラダ・フルーツ		フルーツ せんべい	
21	月	きな粉がゆ・ポークチャップ・野菜煮・スープ・ゼリー		フルーツ クラッカー	黒豆蒸しパン
22	火	煮込みうどん・鶏肉の煮物・中華和え・フルーツ		フルーツ せんべい	おじや
23	水	おかゆ・焼魚・きのこ和え・豚汁・フルーツ		フルーツ ポーロ	クッキー
24	木	チーズパン・野菜ハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ヨーグルト		フルーツ ビスケット	さつまいもホットケーキ
25	金	おじや・鶏肉のみそマヨ焼き・ブロッコリーのごま和え・すまし汁・フルーツ		フルーツ ウエハース	かぼちゃがゆ
26	土	煮込み肉うどん・かぼちゃサラダ・フルーツ		フルーツ クラッカー	
28	月	おじや・おひたし・みそ汁・フルーツ		フルーツ せんべい	蒸し野菜
29	火	納豆がゆ・魚の煮物・春雨サラダ・かぼちゃ豆乳スープ・ゼリー		フルーツ ビスケット	チーズ蒸しパン
30	水	おじや・コールスロー・チーズキス・フルーツ		フルーツ ウエハース	フルーツゼリー クラッカー
31	木	おかゆ・豚肉のみそ煮・和え物・すまし汁・ヨーグルト		フルーツ ポーロ	フィナンシェ



好き嫌いへの対応

離乳食後期頃になると、赤ちゃんにも食べ物のお好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれない。食べないからといってあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。

だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

与え方に工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリポリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

