

12月離乳食献立予定表



平成30年度
No. 1

日	曜	午前食				午後食			
		生後5.6か月頃	7.8か月頃	9か月から11か月頃	12か月から18か月頃	生後5.6か月頃	7.8か月頃	9か月から11か月頃	12か月から18か月頃
3	月	つぶし粥 野菜スープ じゃが芋のミルクペースト 人参のペースト	お粥 野菜スープ じゃが芋のミルクマッシュ 人参の煮つぶし	かた粥 野菜スープ つくね焼き ポテトサラダ	軟飯 野菜スープ つくね焼き ポテトサラダ	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 おやつ
4	火	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し さつまいもペースト	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 さつまいもマッシュ	かた粥 野菜汁 煮魚 おひたし	軟飯 野菜汁 煮魚 おひたし	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 ぶどうパン
5	水	つぶし粥 野菜スープ じゃが芋のミルクペースト 玉葱と人参のペースト	お粥 野菜スープ じゃが芋のミルク煮 玉葱と人参の柔らか煮	かた粥 なら玉汁 里芋のそぼろ煮 果物 チーズ	軟飯 なら玉汁 里芋のそぼろ煮 果物 チーズ	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	ヨーグルト
6	木	つぶし粥 野菜スープ じゃが芋のミルクペースト 人参とキャベツのペースト	お粥 野菜スープ じゃが芋のミルクマッシュ 人参と青菜の煮浸し	かた粥 肉じゃが フレンチサラダ 果物	軟飯 肉じゃが フレンチサラダ 果物	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 おやつ
7	金	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 人参と玉葱のペースト	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 人参と玉葱の煮つぶし	かた粥 肉だんごのスープ煮 鉄火みそ 果物	軟飯 肉だんごのスープ煮 鉄火みそ 果物	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	お茶 紅鮭わかめ おにぎり
10	月	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し じゃが芋と人参のペースト	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 じゃが芋と人参のマッシュ	かた粥 麻婆豆腐 華風あえ 果物	軟飯 麻婆豆腐 華風あえ 果物	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 おやつ
11	火	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 人参とほうれん草のペースト	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜のくず煮	かた粥 うち豆と里いものみそ汁 煮魚 おひたし	軟飯 うち豆と里いものみそ汁 煮魚 おひたし	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 おやつ
12	水	みどり粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 人参と玉葱のミルクペースト	みどり粥 野菜スープ 煮奴 野菜のスープ煮	かた粥 チンゲン菜とわかめのスープ ビビンバ 果物	軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ ビビンバ 果物	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 おやつ
13	木	つぶし粥 野菜スープ ブロッコリーのミルクペースト 人参のペースト	お粥 野菜スープ ブロッコリーのミルク煮 大根と人参の煮つぶし	のり粥 みそ汁 干草焼き ブロッコリーのおかかあえ	軟飯 焼きのり みそ汁 干草焼き ブロッコリーのおかかあえ	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 焼きそば
14	金	つぶし粥 野菜スープ 人参のミルクペースト ほうれん草のペースト	お粥 野菜スープ 人参のミルク煮 ほうれん草の煮びたし	かた粥 白菜の豆乳スープ煮 ひじきサラダ	軟飯 白菜の豆乳スープ煮 ひじきサラダ	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	お茶 青菜おにぎり
17	月	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 煮びたし	かた粥 みそ汁 チーズ 人参と鶏そぼろの炒め煮 果物	軟飯 みそ汁 チーズ 野菜と鶏そぼろの炒め煮 果物	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 おやつ
18	火	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 小松菜とじゃが芋のペースト	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜のトトロ煮	かた粥 みそ汁 焼き魚 ひじきの炒り煮	軟飯 みそ汁 焼き魚 ひじきの炒り煮	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	お茶 紅鮭わかめ おにぎり
19	水	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 人参ペースト	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 人参の煮つぶし	かた粥 みそ汁 肉そぼろ 白菜のみみ漬	軟飯 みそ汁 肉そぼろ 白菜のみみ漬	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 おやつ

日	曜	午前食				午後食			
		生後5.6か月頃	7.8か月頃	9か月から11か月頃	12か月から18か月頃	生後5.6か月頃	7.8ヶ月頃	9か月から11か月頃	12か月から18か月頃
20	木	つぶし粥 野菜スープ ほうれん草のミルクペースト 人参のペースト	お粥 野菜スープ ほうれん草のミルク煮 人参のくず煮	かた粥 車麩の卵とじ おひたし 果物	軟飯 車麩の卵とじ おひたし 果物	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 おやつ
21	金	つぶし粥 野菜スープ 玉葱とブロッコリーのミルクペースト かぼちゃのペースト	お粥 野菜スープ 玉葱とブロッコリーのミルク煮 かぼちゃのマッシュ	のり粥 かぼちゃ入り野菜スープ ミートボール クリスマスサラダ	軟飯 かぼちゃ入り野菜スープ ミートボール クリスマスサラダ 焼きのり	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	りんごゼリー
25	火	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 人参とじゃが芋のペースト	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 人参とじゃが芋のマッシュ	かた粥 みそ汁 煮魚 野菜の炒め煮 果物	軟飯 みそ汁 焼き魚 野菜の炒め煮 果物	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 スティック食パン
26	水	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト 青菜のペースト	おかゆ 野菜スープ 野菜のミルク煮 煮浸し	かた粥 ミートソース コーン入りお浸し 果物	軟飯 ミートソース コーン入りお浸し 果物	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 おやつ
27	木	つぶし粥 野菜スープ かぼちゃのミルクペースト 人参と大根のペースト	お粥 野菜スープ かぼちゃのミルクマッシュ 人参と大根の柔らか煮	かた粥 ツナそぼろ ほうとう 金時豆甘煮	軟飯 ツナそぼろ ほうとう 金時豆甘煮	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	お茶 青菜おにぎり
28	金	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 白菜と人参のペースト	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 白菜と人参の煮つぶし	かた粥 すきやき 大根漬け チーズ	軟飯 すきやき 大根漬け チーズ	ミルク	ミルク	ミルクまたはおじや	牛乳 おやつ
調理 形態	ドロロ		舌で つぶせるかたさ	歯茎で つぶせるかたさ	歯茎で かめるかたさ				
	ごっくん期		もぐもぐ期	カミカミ期	ばくばく期				

手づかみ食べについて

9か月以降は、食行動として自分の手を使って食べようとする活発な動きが見え始めます。様々な食物の形や物性の感覚を手づかみしながら手のひらや指によって覚えていくため、食事やおやつの場で食卓などにある食品を手でつかむことがあります。このような動きは大切な発達過程ですので、やめさせず見守る配慮が必要です。しかし、自分で噛み潰せない食べ物でも口の中に押し込むことがあるため、窒息事故の原因とならないよう十分に注意しましょう。

◆手づかみ食べのできる食事

- ・ ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大き目にするなどのメニューを工夫する。
- ・ 生えてきた上下の前歯を使って自分なりのひと口量を噛みとる練習をする。
- ・ 食べ物は子ども用のお皿に、汁ものは少量入れたものを用意する。

◆汚れてもよい環境

- ・ エプロンをつけたり、テーブルの下にシートを敷くなど、こぼしても後片付けがしやすいように準備する。

◆食べる意欲を尊重する

- ・ 食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べることを認識して、子どもの食べるペースを大切にする。
- ・ 食べる意欲を引き出すためには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。十分に遊んで、規則的な食事リズムを築くようにする。

