



きゅうしょくだより

雄物川保育園
R8.4.27

☆離乳食基本ルール☆

ルール1 赤ちゃんの発達に合わせて、形態を変えていく

・それまで液体しか知らなかった赤ちゃんが、いきなり固形物を食べることはできません。舌やあごなど口の動きや、消化機能の発達に合わせ、液体に近い状態から硬さを徐々に増していく必要があります。



ルール2 「いきなり」ではなく「少しずつ」

・赤ちゃんの食べる様子やウンチの状態を見ながら、少しずつ量やかたさ、大きさを進めていきましょう。離乳食の段階は、目安の月齢になったからといって、いきなりポンと上がるものではありません。

ルール3 「個人差がとても大きい」からその子のペースで進めて

・表示月齢はあくまでも目安。離乳食のスタート時期は生後5～6ヶ月と1ヶ月以上の差がありますし、完了時期も1才～1才6ヶ月と半年もの開きが出ます。よその子と比べてあせったりしないで。各時期の口の動きなど食べる様子を見ながら、その子なりのペースで進めていきましょう。

☆離乳食進め方☆

○5～6ヶ月ごろ（寝返りのころ）

・トロトロの離乳食をごっくと飲み込む練習をします。
滑らかでポテリしたプレーンヨーグルトがかたさの目安です。



○7～8ヶ月ごろ（おすわりのころ）

・やわらかなつぶつぶを舌と上あごでつぶして食べられるようになります。やわらかい絹ごし豆腐のように舌で楽々つぶせるかたさが目安です。

○9～11ヶ月ごろ（ハイハイつかまり立ちのころ）

・舌でつぶれないものは歯ぐきでつぶして食べられるようになります。スティック切りのバナナを指でつぶした感触が目安です。

○1才～1才6ヶ月ごろ（つたい歩き～ひとり歩きのころ）

・手づかみ大好き！前歯でかみ切って歯ぐきと奥歯でかみつぶす練習のスタートです。軽く力を入れるとつぶれる平べったい肉だんごのかたさが目安です。



5月離乳食予定献立表



| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|---|------------------------------|--|--|---------------------|
| 日 | | | | | 1 | 2 |
| 献立 | <p>○3回食：全がゆ～軟飯を提供します。 ○離乳食では、卵を使った食品を使用しません。 ○おやつは1歳の誕生日をむかえてから提供します。 ○お子さんの食材の進み具合によって、献立が変更になることがあります。 食べられる食材が増えましたらルクミーでお知らせください。</p> | | | | 豚肉の生姜焼き ブロッコリーソテー 春雨スープ キウイ | 八宝うどん ゼリー |
| 午前おやつ | | | | | せんべい | ビスケット |
| 午後おやつ | | | | | ヨーグルト | せんべい |
| 日 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 献立 | みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 | 鮭の磯辺和え 和風サラダ キャベツの味噌汁 パン | ビーンズシチュー (カレー) シーザーサラダ バナナ | 塩タンメン ゼリー |
| 午前おやつ | | | | | ウエハース | ビスケット |
| 午後おやつ | | | | | せんべい ミルク | せんべい |
| 日 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 献立 | ささみあんかけ マカロニサラダ 舞茸のすまし汁 パン | ホッケの胡麻和え ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁 オレンジ | ビビンバ丼 わかめの味噌汁 バナナ | 赤魚の漬け煮 チンゲン菜の炒め物 豆腐の味噌汁 キウイ | 鶏肉のレモン焼き マセドアンサラダ コーンスープ グレープフルーツ | キャベツナパスタ オニオンスープ |
| 午前おやつ | | | | | せんべい | ビスケット |
| 午後おやつ | | | | | クッキー 牛乳 | せんべい |
| 日 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 献立 | 豚肉の和風ステーキ 海藻サラダ かぼちゃの味噌汁 パン | 塩サバ 胡麻マヨサラダ えのきの味噌汁 キウイ | 焼肉丼 チンゲン菜のスープ グレープフルーツ | 鶏肉のケチャップ煮 中華サラダ 大根の味噌汁 オレンジ | 根菜シチュー (カレー) コールスローサラダ バナナ | 焼きうどん わかめスープ |
| 午前おやつ | | | | | せんべい | ビスケット |
| 午後おやつ | | | | | クッキー 牛乳 | せんべい |
| 日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 献立 | 中華そばろ 人参サラダ けんちん汁 オレンジ | 鶏そばろ 野菜炒め 中華スープ パン | 麻婆丼 なすの味噌汁 バナナ | 鱈のマヨ焼き ほうれん草の胡麻和え なめこの味噌汁 キウイ | ポークシチュー (カレー) キャベツの和え物 グレープフルーツ | 五目わかめラーメン ゼリー |
| 午前おやつ | | | | | せんべい | ビスケット |
| 午後おやつ | | | | | クッキー 牛乳 | せんべい |