



日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
2 (月)	お粥 ささみのあんかけ煮 ブロッコリー-のくずし煮 玉ねぎのスープ	軟飯 ささみのあんかけ煮 ブロッコリー-サラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	17 (火)	野菜あんかけ丼 かぼちゃのマッシュ	あんかけ丼 かぼちゃサラダ ミニトマト
3 (火)	お粥 鶏のそぼろ煮 じゃが芋のマッシュ 豆腐のスープ	鮭入り軟飯 鶏つくね ポテトサラダ ミニトマト 豆腐の汁	18 (水)	お粥 白身魚のあんかけ煮 キャベツの煮浸し 白菜のスープ	軟飯 白身魚の煮付け キャベツの煮浸し さつま芋煮 白菜のみそ汁
4 (水)	お粥 かぼちゃのそぼろ煮 納豆のとろとろ煮 人参のスープ	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 納豆和え スティック野菜煮 人参のみそ汁	19 (木)	パン ささみのほぐし煮 ブロッコリー-のくずし煮 かぼちゃのマッシュ 玉ねぎのスープ	パン ささみのほぐし煮 ブロッコリー-サラダ かぼちゃ煮 玉ねぎスープ
5 (木)	お粥 白身魚のほぐし煮 ほうれん草の煮浸し 大根のスープ	軟飯 白身魚の煮付け ほうれん草の白和え スティック野菜煮 大根のみそ汁	20 (金)	春分の日	
6 (金)	お弁当の日		23 (月)	お粥 白身魚のあんかけ煮 あすっこの煮浸し かぼちゃのスープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 あすっこサラダ スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁
9 (月)	お粥 白身魚の人参あんかけ 小松菜の煮浸し 豆腐のスープ	軟飯 白身魚の人参あんかけ 小松菜のお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	24 (火)	お粥 大根のそぼろ煮 さつま芋マッシュ 麩のスープ	軟飯 鶏のつくね煮 大根サラダ さつま芋煮 麩のみそ汁
10 (火)	煮込み野菜うどん 豆腐のくずし煮	煮込み野菜うどん 豆腐のサラダ ミニトマト	25 (水)	お粥 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー-のくずし煮 じゃが芋のスープ	軟飯 魚の野菜あんかけ ブロッコリー-サラダ スティック野菜煮 じゃが芋のみそ汁
11 (水)	お粥 豆腐のそぼろあん かけ ブロッコリー-のくずし煮 豆乳スープ	軟飯 豆腐鶏つくね ブロッコリー-サラダ スティック野菜煮 豆乳スープ	26 (木)	お粥 魚とじゃが芋の煮物 小松菜の煮浸し 豆腐のスープ	軟飯 魚とじゃが芋の煮物 小松菜のお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
12 (木)	お粥 白身魚のおろしあんか け かぼちゃのマッシュ キャベツのスープ	軟飯 白身魚のおろし煮 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 キャベツのみそ汁	27 (木)	お粥 肉じゃが風煮 キャベツの煮浸し 小松菜のスープ	軟飯 肉じゃが風煮 キャベツのお浸し スティック野菜煮 小松菜のみそ汁
13 (金)	パン 鶏そぼろ煮 キャベツの煮浸し パンブキンスープ	パン 鶏だんご煮 キャベツサラダ スティック野菜煮 パンブキンスープ	30 (月)	保育協力日 (お弁当の日)	
16 (月)	お粥 白身魚の野菜あんかけ 納豆のとろとろ煮 豆腐のスープ	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 納豆和え スティック野菜煮 豆腐の汁	31 (火)	保育協力日 (お弁当の日)	

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人と一緒にゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じられることが一番です。周りの大人のやさしい言葉かけと、あたたかいまなざしが、赤ちゃんの「食べたいな、おいしいな」という気持ちを育みます。

遊び食べにはどう対応したらいいの？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「遊び食べ」ですが、子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたらごちそうさまのサインです。自分で食べたい気持ちを大切にしつつも、だらだらと集中しないようであれば、20～30分を目安に適当なところで切り上げるようにしましょう。

☆☆春キャベツを使ったメニュー☆☆

鮭のちゃんちゃん焼き風煮 (12～18ヵ月頃)



(材料)
 鮭(刺身用)・・・20g
 キャベツ・・・10g
 人参・・・5g
 しめじ・・・5g
 だし汁・・・1/4カップ

(作り方)
 ①野菜は食べやすい大きさに切る。
 ②鍋にキャベツ、鮭、人参、しめじの順に入れ、だし汁を加えてふたをして、蒸し煮にする。
 ③野菜がやわらかくなったら全体を混ぜて出来上がり。

鮭は刺身用の切り身を使うと、骨や皮が取り除いてあるので、手間も省けて安心して使えます。

ツナ入りお好み焼き (12～18ヵ月頃)

(材料)
 キャベツ・・・100g
 ツナ缶(水煮)・・・10g
 小麦粉・・・100g
 水・・・100cc
 しょうゆ・・・少々
 サラダ油・・・適量

(作り方)
 ①キャベツはみじん切りにする。
 ②ボウルに小麦粉と水、刻んだキャベツ、ツナ缶、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
 ③フライパンに油を熱し、②の生地を入れて両面を焼き、赤ちゃんが握りやすいように2cm幅のスティック状に切る。

※材料、行事等で献立を変更する場合があります。
 ※月齢や離乳食の進み方で分量や硬さ食材の大きさを調整しています。

※味はほとんど付けていません。
 食材の味、うま味を活かして作っています。