

日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
1 (火)	おかゆ 白身魚のほぐし煮 さつまいものマッシュ 玉ねぎスープ	軟飯 白身魚の煮付け さつまいも煮 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	16 (水)	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ じゃが芋のマッシュ キャベツスープ	軟飯 鶏だんごの野菜あんかけ おからサラダ スティック野菜煮 キャベツのみそ汁
2 (水)	おかゆ 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し スティック野菜煮 人参スープ	17 (木)	おかゆ ささみと野菜の やわらか煮 ブロッコリーのおろし 煮 チンゲン菜スープ	軟飯 ささみと野菜の やわらか煮 ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜スープ
3 (木)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 パプリカのやわらか煮 大根スープ	軟飯 鶏だんご パプリカの煮物 スティック野菜煮 大根のみそ汁	18 (金)	おかゆ 白身魚のほぐし煮 かぼちゃのマッシュ 豆腐スープ	軟飯 白身魚の煮付け かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
4 (金)	おかゆ 鶏ささみのあんかけ煮 じゃがいものマッシュ 野菜スープ	軟飯 鶏ささみのあんかけ煮 ポテトサラダ スティック野菜煮 キャベツのみそ汁	21 (月)	敬老の日	
7 (月)	おかゆ 白身魚のおろし煮 チンゲン菜の煮浸し 高野豆腐スープ	軟飯 白身魚の煮付け チンゲン菜のお浸し すていく野菜煮 高野豆腐のみそ汁	22 (火)	秋分の日	
8 (火)	おかゆ 鶏ミンチの野菜あん キャベツの煮浸し 玉ねぎスープ	軟飯 鶏つくね キャベツの煮浸し スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	23 (水)	おかゆ 白身魚のおろし煮 チンゲン菜のお浸し キャベツスープ	軟飯 白身魚の煮付け チンゲン菜のお浸し スティック野菜煮 キャベツスープ
9 (水)	おかゆ 白身魚の煮付け じゃがいものマッシュ キャベツスープ	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ スティック野菜煮 キャベツのみそ汁	24 (木)	おかゆ 白身魚のあんかけ煮 人参の煮物 大根スープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 人参サラダ すていく野菜煮 大根スープ
10 (木)	おかゆ 鶏ささみのやわらか煮 かぼちゃのマッシュ 人参スープ	軟飯 鶏ささみのやわらか煮 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁	25 (金)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃのマッシュ 人参スープ	軟飯 鶏つくね かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁
11 (金)	おかゆ そぼろ煮 ピーマンのやわらか煮 冬瓜スープ	軟飯 鶏つくねのあんかけ ピーマンの炒め煮 スティック野菜煮 冬瓜のみそ汁	28 (月)	おかゆ パプリカのそぼろあん おから煮 小松菜スープ	軟飯 鶏だんごのあんかけ おからサラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁
14 (月)	おかゆ 白菜のそぼろ煮 アスパラサラダ トトスープ	軟飯 鶏ミンチと野菜の煮物 アスパラサラダ スティック野菜煮 トトスープ	29 (火)	おかゆ 鶏ささみの野菜あんか け 青菜の煮びたし 豆腐スープ	軟飯 鶏ささみの野菜あんか け 青菜サラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
15 (火)	おかゆ 鶏ささみのほぐし煮 小松菜の煮浸し かぼちゃスープ	軟飯 鶏ささみのほぐし煮 小松菜のお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	30 (水)	おかゆ 白身魚のおろし煮 じゃが芋のマッシュ 人参スープ	軟飯 白身魚のおろし煮 ポテトサラダ スティック野菜煮 人参のみそ汁

「ちゃんと噛んでいますか!?!」

チェックポイント

唇を閉じて噛んで
いますか?



噛んでいる方の口角が
くぼんでいますか?

前歯だけで噛んで
いませんか?

食べるときにく
ちゃくちゃ音がし
ていませんか?

奥の方で何回も噛
んでいますか?

食材を小さく切りす
ぎていませんか?

近年、「噛まない子」「噛めない子」「飲み込めない子」が増えてきています。

上唇と舌を鍛えることが大事です

- * 大きくてやわらかいものをかじりとって食べましょう
- * 手づかみ食べをどんどんしましょう
- * ストローやマグではなく、コップを使いましょう(1歳前後)



☆☆かぼちゃを使ったメニュー☆☆



かぼちゃの簡単コロッケ (12～18ヵ月頃)

(材料)
かぼちゃ・・・・・・・・30g
豚ミンチ・・・・・・・・10g
玉ねぎ・・・・・・・・10g
サラダ油・・・・・・・・少々
パン粉・・・・・・・・適量

(作り方)
①かぼちゃはラップにくるみ、電子レンジで約2分加熱してつぶす。
②玉ねぎはみじん切りにして豚ミンチとともに炒める。
③①、②を混ぜ合わせて2～3等分し、長さ5cm、直径2cm程度の筒形に丸め、表面にパン粉をまぶしてオーブントースターで約10分焼く。

※材料、行事等で献立を変更する場合があります。