



日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
1 (月)		軟飯 鮭の煮つけ ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 高野豆腐のみそ汁	17 (水)		軟飯 鮭の野菜あんかけ きゅうりの煮物 スティック野菜煮 麩のスープ
2 (火)		軟飯 ささみのトマト煮 春雨サラダ スティック野菜煮 麩のすまし汁	18 (木)		軟飯 鮭の煮つけ キャベツと おからの煮物 スティック野菜煮 かぼちゃのスープ
3 (水)		ふわふわ丼 キャベツと じゃこの和え物 じゃがいも煮	19 (木)		煮込みうどん ささみの煮つけ かぼちゃの煮物 スティック野菜煮
4 (木)		軟飯 おから煮 きゅうりと わかめの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	22 (月)		そぼろ豆腐丼 あすっこのお浸し ツナ大根 人参のスープ
5 (金)	お弁当の日		23 (火)		軟飯 白身魚の煮つけ キャベツのお浸し スティック野菜煮 里芋のスープ
8 (月)		軟飯 ツナ入りおやき キャベツのお浸し スティック野菜煮 大根のみそ汁	24 (水)		軟飯 白身魚の煮つけ マカロニと野菜の煮物 スティック野菜煮 豆乳みそ汁
9 (火)		軟飯 白身魚の煮つけ ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	25 (水)		軟飯 白身魚の煮つけ 小松菜のおかか煮 かぼちゃ煮 玉ねぎのみそ汁
10 (水)		豆乳うどん ブロッコリーの和え物 じゃがいもの煮物	26 (金)		肉じゃが丼 ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮
11 (木)		軟飯 白身魚の磯辺煮 ひじきと あすっこの煮物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	29 (月)		軟飯 肉じゃが風煮 キャベツのお浸し スティック野菜煮 麩のみそ汁
12 (金)		パン ささみのあんかけ煮 納豆和え スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	30 (火)	保育協力日 (お弁当の日)	
15 (月)		そぼろ丼 キャベツのおかか和え スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	31 (水)	保育協力日 (お弁当の日)	
16 (火)		軟飯 ささみと納豆の煮物 さつまいも煮 スティック野菜煮 なめこのみそ汁			

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。

遊び食へ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「遊び食へ」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カ月頃)



(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カ月頃)

(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。
 ※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。
 ※月齢や離乳食の進み方で分量や硬さ食材の大きさを変えています。
 ※献立表は、東部保育園HPにも記載しています。