



幼児食こんだて

平成31年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	チキンカレー トマトサラダ すまし汁 いちご	クラッカー くずもち ミルク 入園式	鶏もも肉 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト レタス	15日	Feごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー ネーブル 白菜の昆布あえ みそ汁	クラッカー シナモントースト ミルク	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ ハム	精白米 カルライナス	人参 ブロッコリー もやし 白菜 きゅうり とうがん 玉ねぎ
2日	Feあわごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 ネーブル 大豆サラダ みそ汁	りんご レモンラスク ミルク	白身魚 大豆 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス あわ	かぼちゃ しめじ 人参 きゅうり 大根 ネーブル	16日	Feあわごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう りんご トマトサラダ 野菜スープ	クラッカー ミルクゼリー せんべい 麦茶	さば(生) 竹小町 卵	精白米 カルライナス あわ	長ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく 枝豆 ほんしめじ トマト
3水	スパゲティミートソース マッシュポテト コーンスープ バナナのヨーグルト添え	せんべい いなり寿司 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ Pヨーグルト	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ほうれん草	17日	ごはん チキンゴマ焼き 切干大根のイリチー バナナ ほうれん草のツナあえ みそ汁	せんべい 三月菓子 ミルク 浜下り	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ニラ バナナ
4木	ごはん チキン照り焼き 人参シリシリー ネーブル くずきりの甘酢あえ みそ汁	クラッカー ちんぴん ミルク	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム 豆腐	精白米 くずきり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ 小松菜	18日	あわごはん 豚肉ゴマソース焼き 野菜チャンプルー りんご もずくの酢物 みそ汁	せんべい 紅かるかん ミルク	豚肉 豆腐 ポーク缶 もずく わかめ	精白米 あわ 上新粉 長芋	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 きゅうり 大根 りんご
5金	Feあわごはん さんまのかば焼き きんぴらごぼう レタスのスープ スライストマト りんご	胚芽クラッカー 人参蒸しパン ミルク	さんま 鶏もも肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ	ごぼう 人参 糸こんにゃく 枝豆 ほんしめじ トマト レタス	19日	小松菜ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ ひじきのフレンチあえ パイン スライストマト そうめん汁	胚芽クラッカー ココア蒸しパン ミルク	白身魚 干ひじき ハム	精白米 そうめん	小松菜 人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり Hコーン缶 トマト
6土	炊き込みごはん 温サラダ ポイルウィンナー 豚汁 ネーブル	ウエハース タンナファクラー ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー 豚肉	精白米	人参 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 大根 干しいたけ 人参	20日	タコライス 枝豆 コーンスープ ネーブル	ウエハース スティックパン ミルク	豚ひき肉 ツナ缶	精白米 カルライナス	玉ねぎ レタス トマト 枝豆 きゅうり コーン
8月	Feあわごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 桃缶 ブロッコリー 大根汁	バナナ スイートポテト ミルク	豚もも肉 干ひじき 竹小町 大豆 わかめ	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 桃缶	22日	Feごはん 豚肉しょうが焼き 春雨の中華炒め ネーブル マッシュポテト みそ汁	クラッカー ミニマドレーヌ ミルク	豚薄切り肉 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス 春雨 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん とうがん
9日	あわごはん ちくわの磯辺揚げ しゃきしゃき炒め ネーブル ほうれん草ゴマあえ ゆし豆腐	りんご サブレ風焼き菓子 ミルク	竹小町 卵 豚薄切り肉 ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	精白米 あわ	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ほうれん草 人参 ネーブル	23日	カレーピラフ 魚の照り焼き 大豆サラダ ポテトスープ ネーブル	りんご ジャムサンド ミルク	鶏もも肉 赤魚 大豆 ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ 小松菜
10水	たけのこごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ りんご スライストマト とうがん汁	せんべい 揚げパン ミルク	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ	精白米 カルライナス 春雨	たけのこ もやし きゅうり 人参 トマト とうがん りんご	24日	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 枝豆 パンプキンスープ ネーブル	せんべい 誕生ケーキ ぶどうジュース	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 鮭フレーク	ロールパン じゃが芋 精白米 カルライナス	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ
11木	沖縄そば 枝豆 ゴマじゃが ネーブル	胚芽クラッカー わかめおにぎり 麦茶	豚肉 丸かまぼこ わかめ	沖縄そば じゃが芋 精白米	枝豆 ネーブル	25日	ミートスパゲティ ポイルウィンナー 温サラダ ネーブル ゴマじゃが すまし汁	バナナ しらすおにぎり 麦茶	鶏ささみ ウィンナー もずく 絹ごし豆腐 しらす干し	スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ しめじ マッシュルーム ピーマン 人参 トマト
12金	もずくどんぶり マカロニサラダ スライストマト みそ汁 りんご	バナナ オートミールスナック ミルク	もずく 豚ひき肉	精白米 マカロニ	ピーマン 人参 りんご レーズン トマト 大根 ほうれん草	26日	ごはん のり佃煮 豆腐のかき揚げ かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁	チーズ 人参ケーキ ミルク	豆腐 竹小町 卵 豚ひき肉 ハム 油揚げ わかめ	精白米 春雨 とうもろこし	人参 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり とうがん
13土	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ	ウエハース メロンパン ミルク 15日はもずくの日	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 白菜	27日	春の親子遠足				

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



春の親子遠足





離乳食こんだて

【平成30年】

★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。

★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。

★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャが芋	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 いちご 玉ねぎ 豆腐 レタス いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 いちご	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご 米 人参 レタス ジャが芋 ツナ缶	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご Cコーン缶 玉ねぎ りんご
2 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 野菜スープ りんご
3 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 豆腐バナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ 人参 トマト バナナ	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 みそ汁 りんご 米 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 あおさ 麩 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 みそ汁 りんご
4 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 小松菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと煮野菜 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと煮野菜 みそ汁 ネーブル	おじや さつま芋とりんごの重ね煮 豆腐汁 バナナ 米 小松菜 人参 さつま芋 りんご 豆腐 あおさ バナナ	おじや さつま芋とりんごの重ね煮 豆腐汁 バナナ
5 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 白身魚 ミルク レタス 玉ねぎ わかめ 麩 りんご	トマトがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 レタスのスープ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 レタスのスープ りんご	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル 米 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 レタス そうめん ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル
6 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 大根 豆腐 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご 米 ブロッコリー 鶏肉 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
8 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 レタス 玉ねぎ 大根 人参 わかめ りんご	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ ネーブル 米 豆腐 ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ ネーブル
9 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル 米 人参 玉ねぎ 大根 白身魚 ほうれん草 ミルク ジャが芋	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル
10 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 とうがん わかめ 麩 りんご	人参がゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 とうがん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 さつま汁 ネーブル 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 山東菜 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 さつま汁 ネーブル
11 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し とろとろバナナ 昆布だし (主な材料) 米 鶏ささみ りんご ブロッコリー 玉ねぎ そうめん 山東菜 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 くたくたそうめん汁 バナナ	おじや ひき割り納豆 みそ汁 ネーブル 米 トマト ブロッコリー 人参 ツナ缶 ジャが芋 わかめ ネーブル	おじや ひき割り納豆 みそ汁 ネーブル
12 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 大根 ほうれん草 わかめ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナゼリー 米 白身魚 ほうれん草 人参 ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ バナナゼリー
13 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐きゅうり Cコーン缶 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんご 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 麩 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんご

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

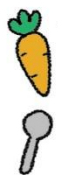




【NO 2】

離乳食こんだて(平成30年 4月)

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
月令	5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
15月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 とうがん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	パンがゆ→コロコロトースト 魚のみどり煮 トマトスープ ネーブル 食パン 白身魚 ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ じゃが芋 人参	スティックトースト 魚のみどり煮 トマトスープ ネーブル
16火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 トマト キャベツ レタス 人参 りんご	みどりがゆ 煮魚 野菜スープ りんご	みどりがゆ 煮魚 野菜スープ りんご	おじや 煮豆腐 トマトあん そうめん汁 バナナ 米 レタス 人参 ほうれん草 豆腐 トマト そうめん バナナ	おじや 煮豆腐 トマトあん そうめん汁 バナナ
17水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ほうれん草 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ レタス Cコーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
18木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 白身魚 レタス りんご 粉寒天	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
19金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と小松菜すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 小松菜 人参 トマト そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 そうめんと野菜の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参とトマトのスープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) さつま芋のきな粉あえ みそ汁 りんご 米 小松菜 さつま芋 きなこ 豆腐 麩 人参 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子のきな粉添え みそ汁 りんご
20土	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすりつぶし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー トマト わかめ 麩 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル 	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ コーンポタージュ りんご 米 白身魚 じゃが芋 青のり Cコーン缶 キャベツ ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 コーンポタージュ りんご
22月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 とうがん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご 米 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かぼちゃ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご
23火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 きゅうり じゃが芋 小松菜 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	パンがゆ→コロコロトースト チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー 食パン 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご 粉寒天	スティックトースト (ジャム) チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー
24水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	おじや ツナじゃが 人参スープ ネーブル 米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 ツナ缶 人参 ネーブル	おじや ツナじゃが 人参スープ ネーブル
25木	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ トマト じゃが芋 ブロッコリー バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 鶏ささみのほぐし煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 しらす干し 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん あおさ バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのほぐし煮 そうめん汁 バナナ
26金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 冬瓜すり流し汁 (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ 米 かぼちゃ 白身魚 人参 きゅうり Cコーン缶 玉ねぎ じゃが芋	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ
27土	 <h2 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">春の親子遠足</h2> 				



離乳食を
与えるときは



赤ちゃんの様子を見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら、「おいしいね」「いっぱい食べたね」などの言葉かけをしたり、大人と一緒に食事をする様子を見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。